Segundo Nivel - Okuden

Reiki Usui

Comprension y Práctica de la Energía de Sanación.

Reiki

El Reiki es el arte de canalizar la energía universal para sanar, renovar y revitalizar el cuerpo, mente y espíritu.

Reiki Usui Nivel 2 - Okuden

EL REIKI USUI NIVEL 2 OKUDEN ES UN CURSO QUE ENSEÑA:

- IMPOSICION DE MANOS SOBRE OTRAS PERSONAS (SESIÓN REIKI)
- UTILIZAR SÍMBOLOS SAGRADOS DE SANACIÓN
- REIKI A DISTANCIA
- PROTECCIÓN Y LIMPIEZA ENERGÉTICA
- PROTEGER ENERGÉTICAMENTE A AMBIENTES Y OTROS SERES
- REALIZAR UN TRABAJO PROFUNDO CON LAS EMOCIONES
- RESPIRACIÓN Y MEDITACIÓN

La imposición de manos en el reiki es una técnica que consiste en que un practicante (iniciado con el 2do nivel) coloca sus manos sobre o cerca del cuerpo de una persona para transmitirle energía vital. El objetivo es lograr un equilibrio integral en el cuerpo, la mente, las emociones y el espíritu a través de la energía universal haciendo de canal, transmitiendo la a través de las mismas.

Reiki

En cada canalización de energía Reiki, encuentro un espacio sagrado donde la sanación y la transformación son posibles.

Sesión de Sanación Energética Reiki

¿Que son?

LAS SANACIONES ENERGÉTICAS SON UN MÉTODO DE SANACIÓN QUE SE DIRIGE DIRECTAMENTE A TU CAMPO DE ENERGÍA, MÁS ESPECÍFICAMENTE A TUS CHAKRAS

(CENTROS PRINCIPALES DE ENERGÍA) INFLUYENDO DIRECTA Y PROPORCIONALMENTE A TU CUERPO FÍSICO, EMOCIONAL, ENERGÉTICO Y AURICO.

Los Siete Cuerpos del Ser Humano

Cuerpo Espiritual

Cuerpo Intuicional

Cuerpo Causal

Cuerpo Mental

Cuerpo Emocional

Cuerpo Etéreo

Cuerpo Fisico

Preparacion del Espacio

1. *Limpieza y purificación*: Limpia el espacio físicamente y purifícalo con sahumerios, velas, incienso o sonidos de campanas para eliminar energías negativas.

2. *Iluminación suave*: Utiliza luces suaves y cálidas para crear un ambiente relajante y acogedor.

3. *Temperatura cómoda*: Asegúrate de que la temperatura del espacio sea cómoda para el receptor del Reiki.

4. *Ruido mínimo*: Minimiza el ruido y las distracciones para crear un ambiente tranquilo y pacífico.

Reiki

En la práctica del Reiki, el amor y la energía se fusionan para restaurar el equilibrio y la armonía en el cuerpo.

Preparación del Espacio Energético

1. *Protección del espacio*: Visualiza una luz blanca o una burbuja de protección alrededor del espacio para evitar influencias negativas.

2. *Conexión con la energía universal*: Realiza una oración o una meditación para conectarte con la energía universal y pedir permiso para trabajar con la energía del Reiki.

3. *Invocación de los símbolos del Reiki*: Utiliza los símbolos del Reiki para invocar la energía y conectar con la conciencia universal.

Reiki

En cada sesión de Reiki, me abro a recibir la luz y la sanación que el universo tiene para ofrecerme.

Preparacion Personal

PREPARACIÓN PERSONAL*

1. *MEDITACIÓN Y CONEXIÓN*: REALIZA UNA MEDITACIÓN PARA CONECTARTE CON TU INTERIOR Y CON LA ENERGÍA DEL REIKI.

2. *INTENCIÓN CLARA*: ESTABLECE UNA INTENCIÓN CLARA PARA LA SESIÓN DE REIKI, COMO POR EJEMPLO, "ENVIAR ENERGÍA PARA LA RELAJACIÓN Y EL BIENESTAR DEL RECEPTOR".

3. *PREPARACIÓN FÍSICA Y EMOCIONAL*: ASEGÚRATE DE ESTAR FÍSICA Y EMOCIONALMENTE PREPARADO PARA REALIZAR LA SESIÓN DE REIKI.

Reiki

A través del Reiki, libero cualquier bloqueo que obstruya mi flujo de energía vital, permitiendo que la luz y el amor fluyan libremente en mi vida.

UNA SESIÓN DE

REIKI

— puede durar entre —

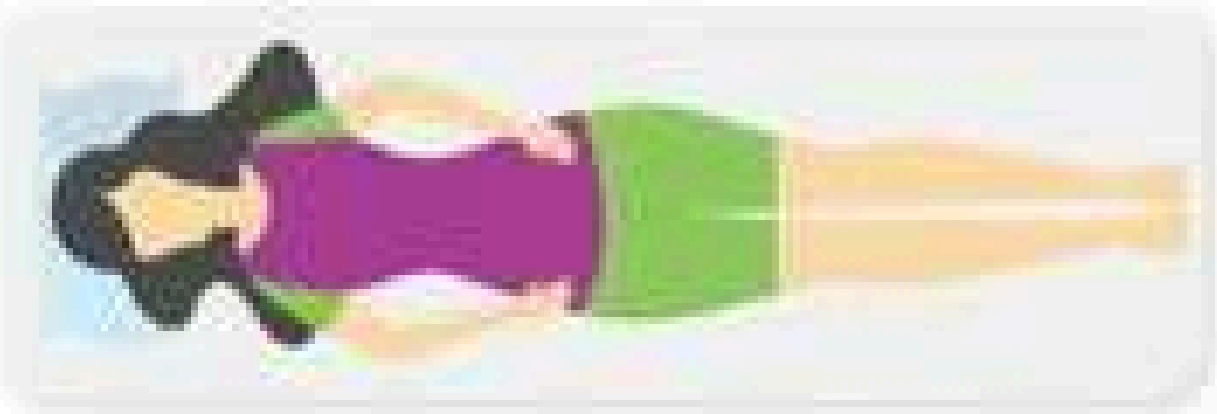
45 & **60**

minutos minutos

El **reikista** coloca sus manos sobre zonas especificas del cuerpo del paciente para ir armonizándolo.

¿Cómo es una sesión de Reiki?

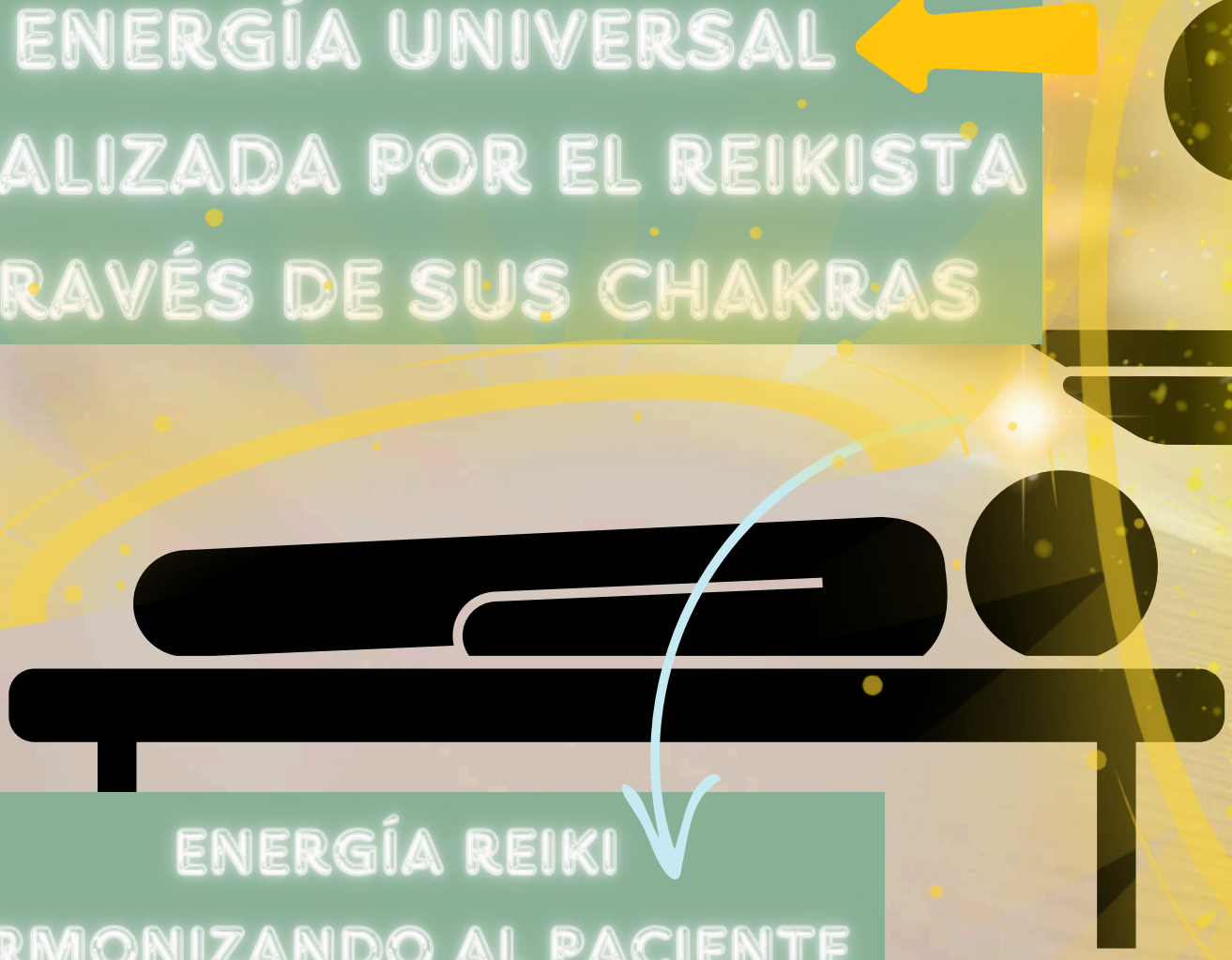
Se realiza con el paciente recostado sobre una camilla



Para la sesión es muy posible que el **reikista** coloque una música suave y aromatice el ambiente con sahumerios o aceites para que el paciente se relaje.

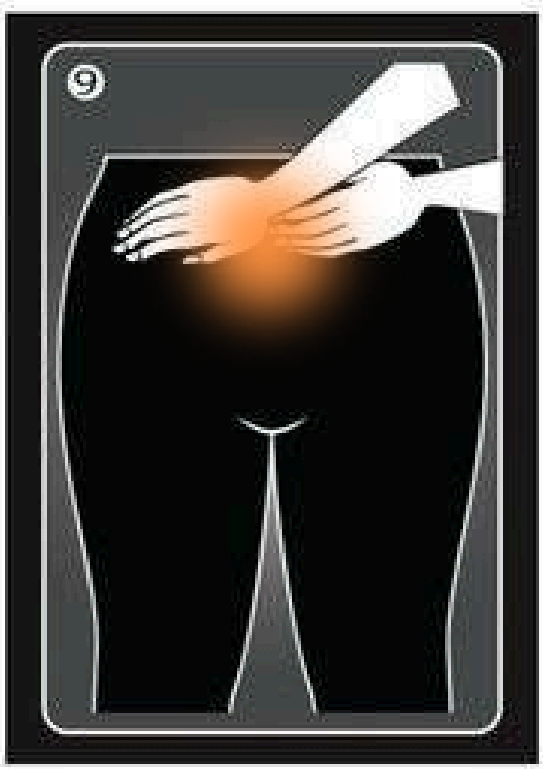
ENERGÍA UNIVERSAL DEL AMOR REIKI

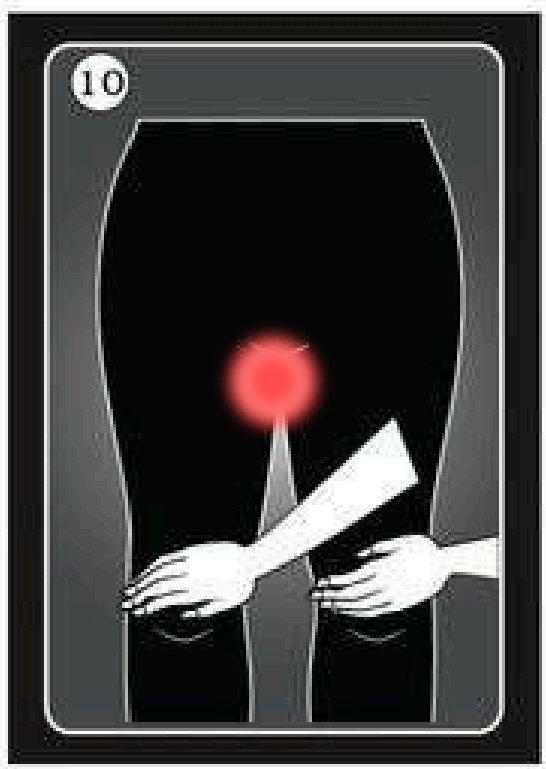
ENERGÍA UNIVERSAL CANALIZADA POR EL REIKISTA A TRAVÉS DE SUS CHAKRAS



ENERGÍA REIKI ARMONIZANDO AL PACIENTE

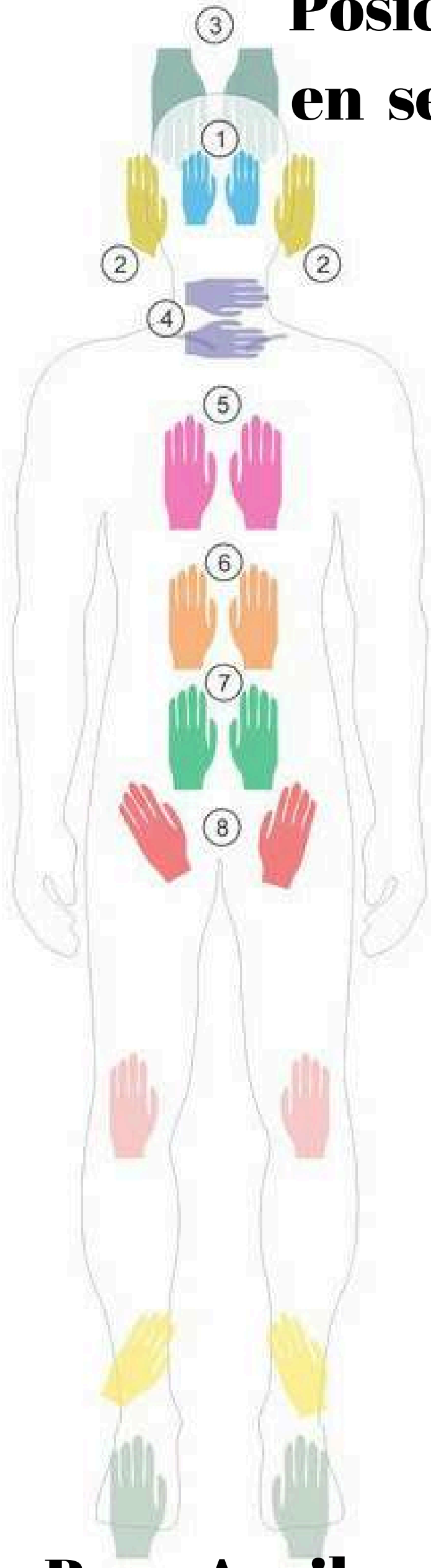
ENERGIA DE LA TIERRA ENRAIZAMIENTO



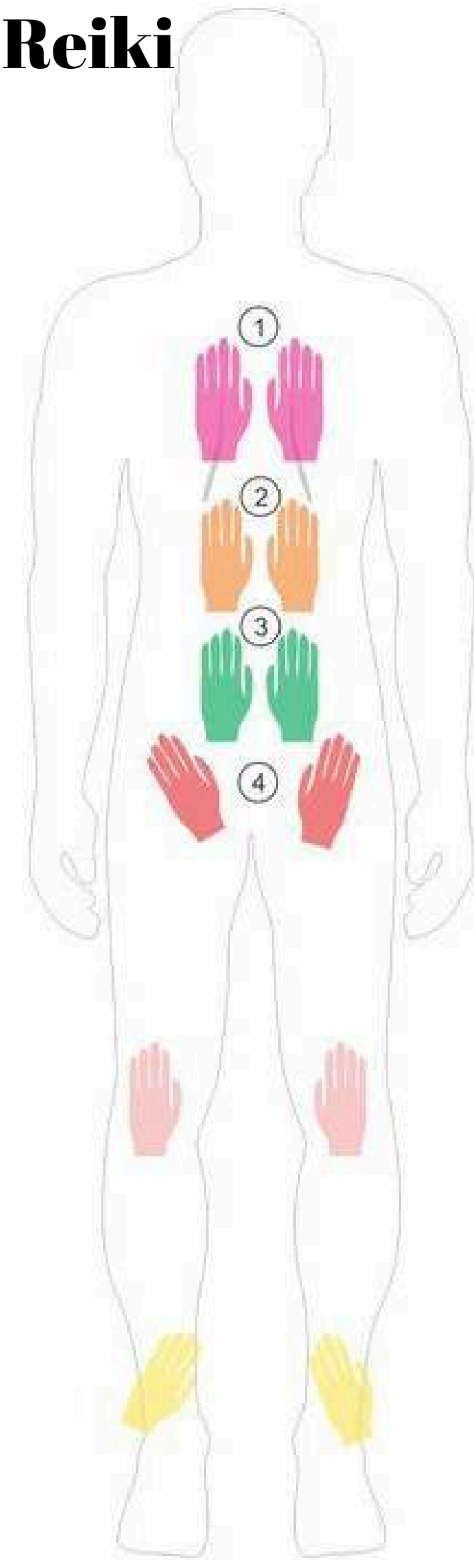


Posicion de manos en sesión de Reiki

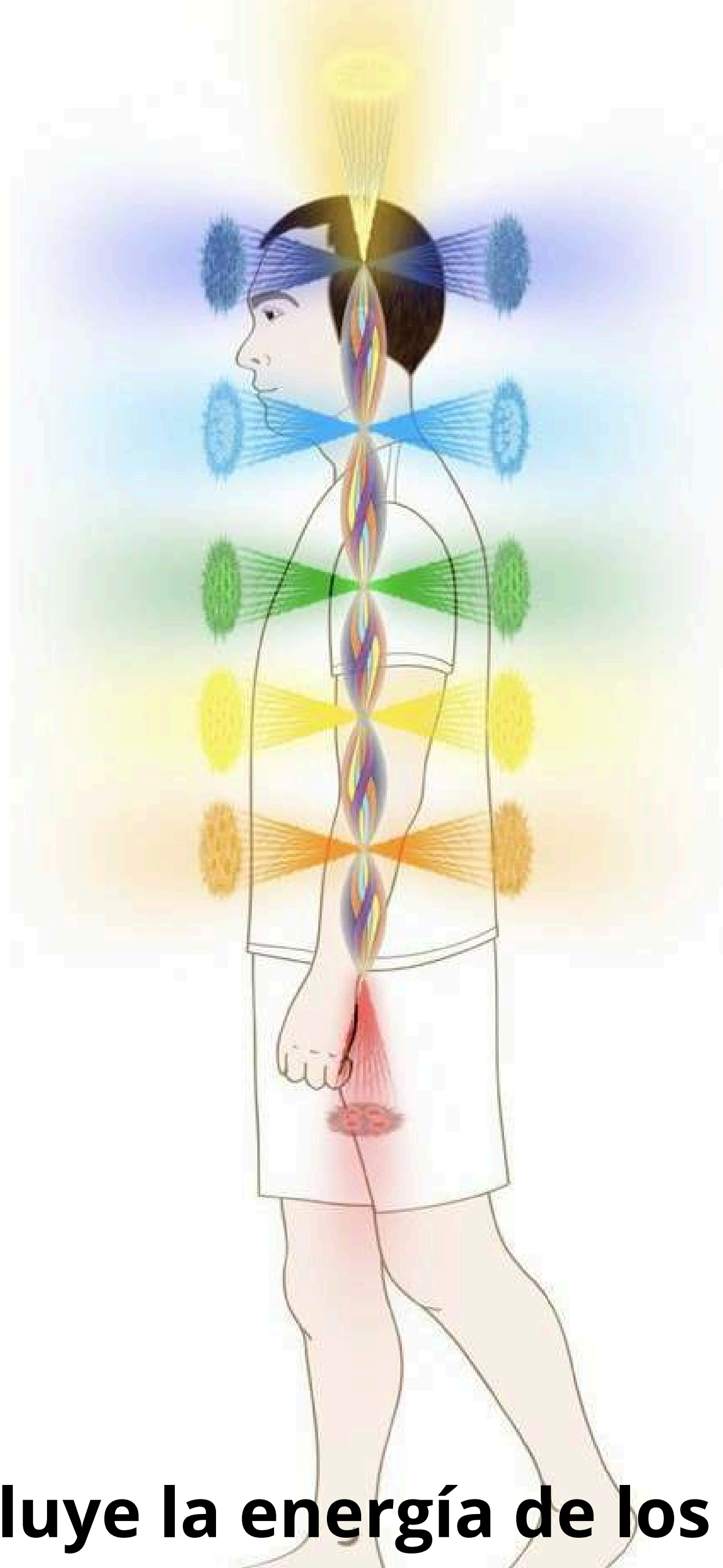
Posicion de manos en sesión de Reiki



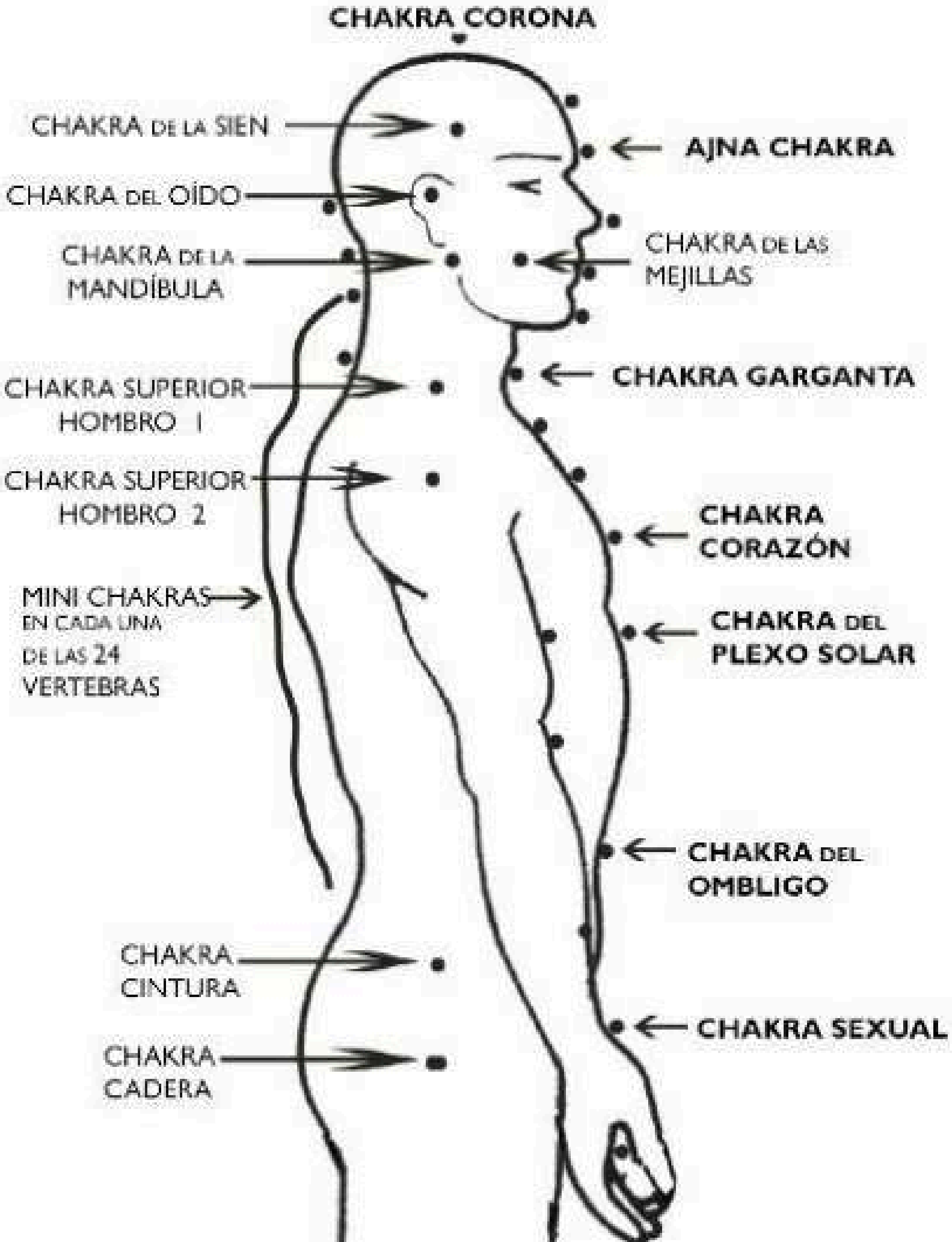
Boca Arriba

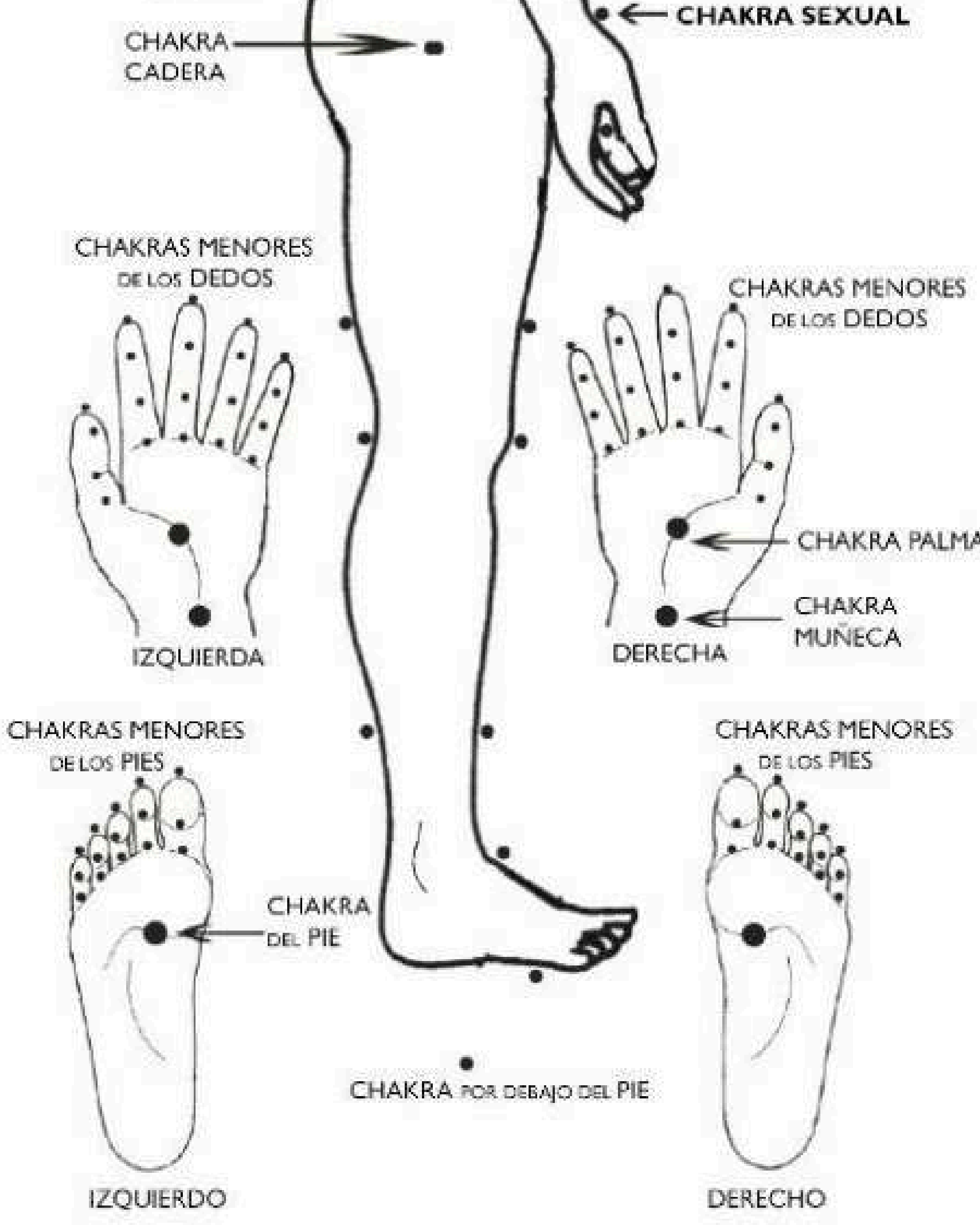


Boca abajo

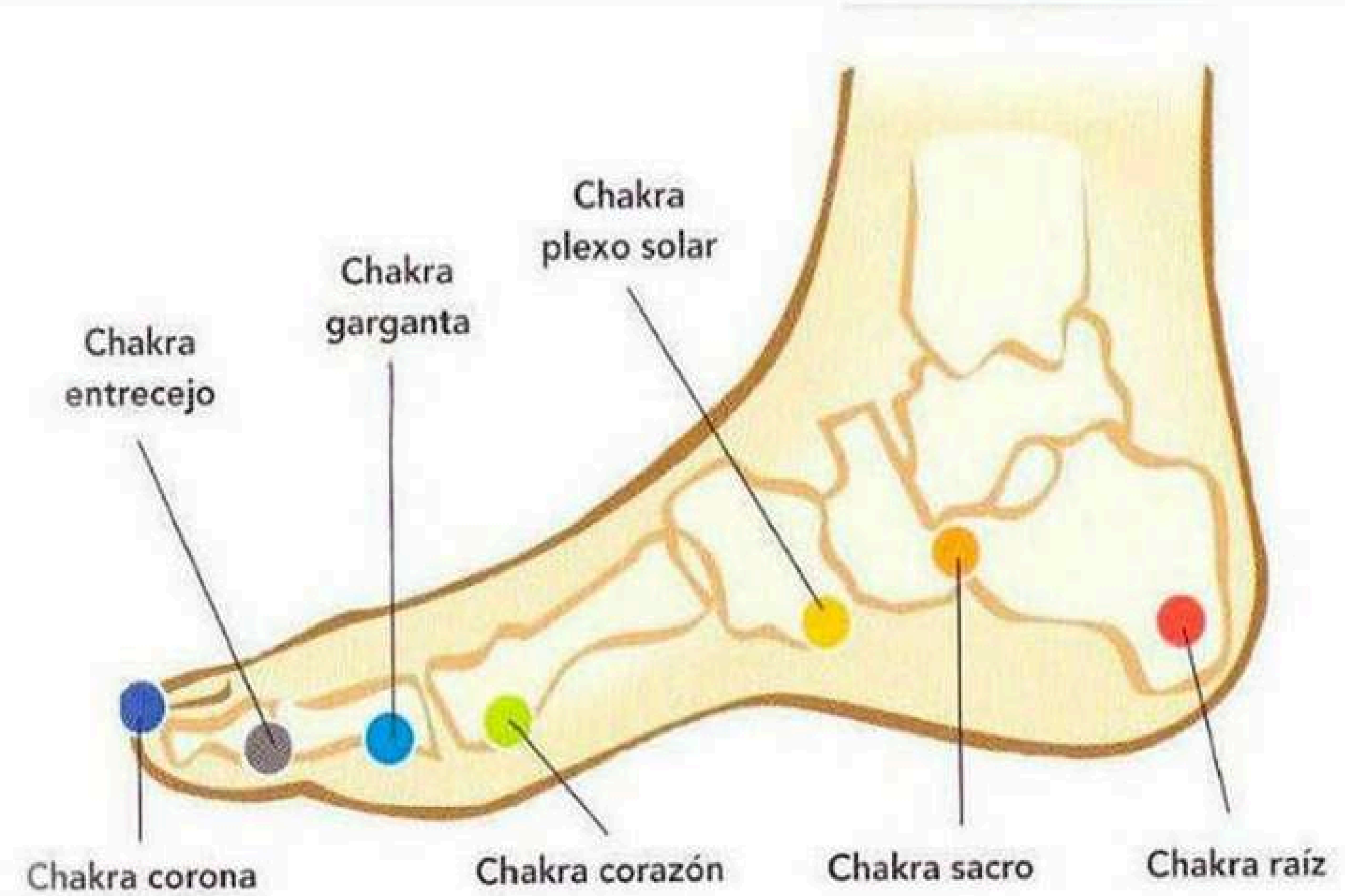


Como fluye la energía de los chakras


CHAKRA CORONA
CHAKRA DE LA SIEN
AJNA CHAKRA
CHAKRA DEL OÍDO
CHAKRA DE LA MANDÍBULA
CHAKRA DE LAS MEJILLAS
CHAKRA SUPERIOR HOMBRO 1
CHAKRA GARGANTA
CHAKRA SUPERIOR HOMBRO 2
CHAKRA CORAZÓN
MINI CHAKRAS EN CADA UNA DE LAS 24 VERTEBRAS
CHAKRA DEL PLEXO SOLAR
CHAKRA DEL OMBLIGO
CHAKRA CINTURA
CHAKRA SEXUAL
CHAKRA CADERA


CHAKRA SEXUAL
CHAKRA CADERA
CHAKRAS MENORES DE LOS DEDOS
CHAKRAS MENORES DE LOS DEDOS
CHAKRA PALMA
CHAKRA MUÑECA
IZQUIERDA
DERECHA
CHAKRAS MENORES DE LOS PIES
CHAKRAS MENORES DE LOS PIES
CHAKRA DEL PIE
CHAKRA POR DEBAJO DEL PIE
IZQUIERDO
DERECHO

REFLEJOS DE LOS CHAKRAS EN LOS PIES



Chakra corona

Chakra Tercer Ojo

Chakra Garganta

Chakra Corazón

Chakra Plexo Solar

Chakra Sexual

Chakra Raiz

Sistema de Chakras en un Perro

CHAKRA SENSORIAL

Sistema de Chakras en los Gatos

Afirmaciones para equilibrar los Chakras

Utilizar los símbolos

Aprenderás cada uno de los símbolos y sus kotodamas del sistema de Reiki Usui para canalizar energía curativa.

Símbolos Reiki

Al trazarlos o pronunciarlos emiten prefuencias en armonía con el universo, incrementando muestra energía y buenos sentimientos y lo más importante traen sanación al cuerpo físico y energético.

HON SHA ZE SHO NEN

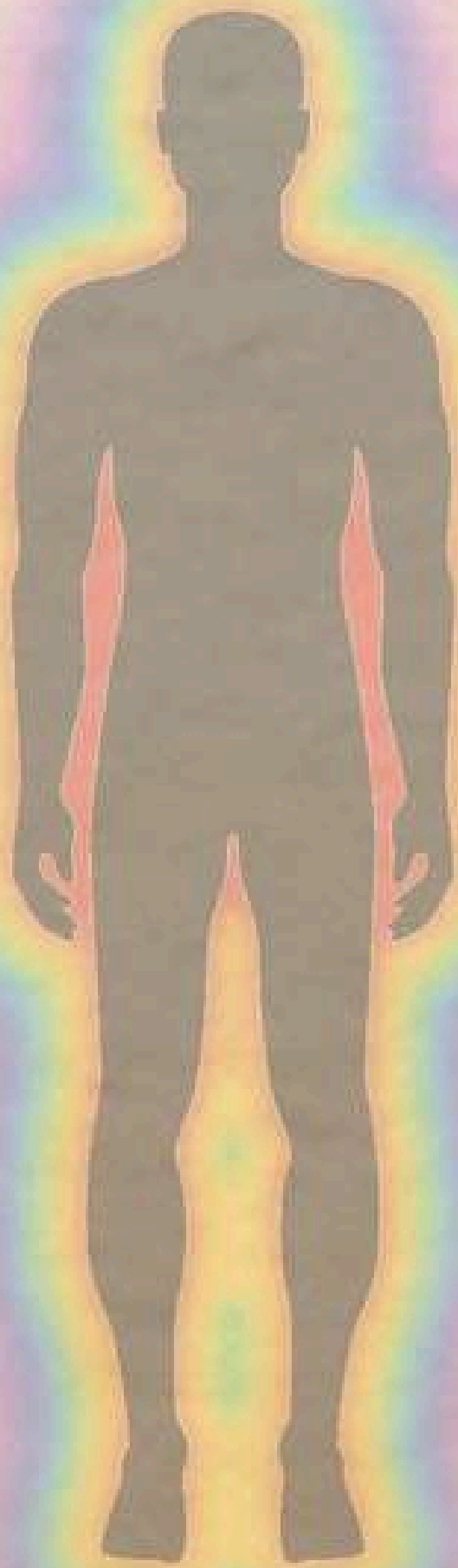
Envio de energía a distancia y tiempo.

Te situa en el aquí y ahora.

SEI HE KI

Sana lo emocional y mental.

Ayuda a no tener miedo, ansiedad y estrés.



CHO KU REI

"La energía está aquí".

Sana el cuerpo físico.

Ayuda a no tener miedo a la enfermedad.

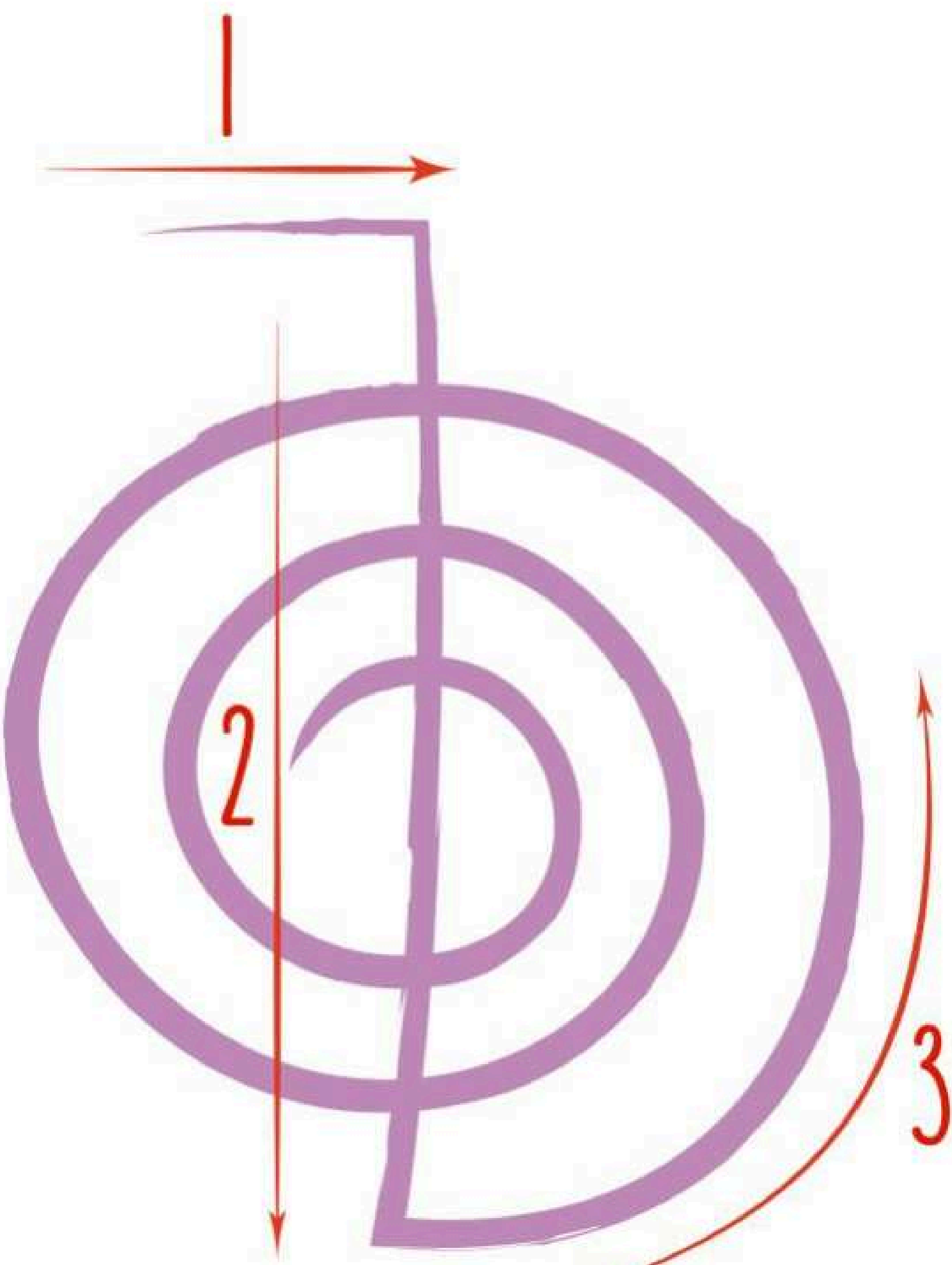
DAI KO MYO

Sabiduría y abundancia.

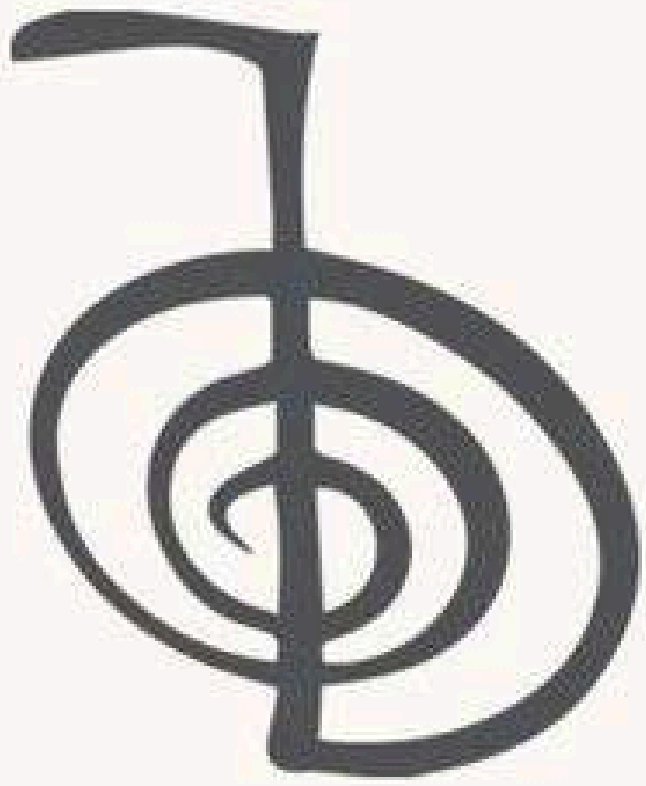
Encuentra respuestas eficaces.

CHO-KU-REI

Como dibujarlo correctamente



Conoce el Símbolo de Poder



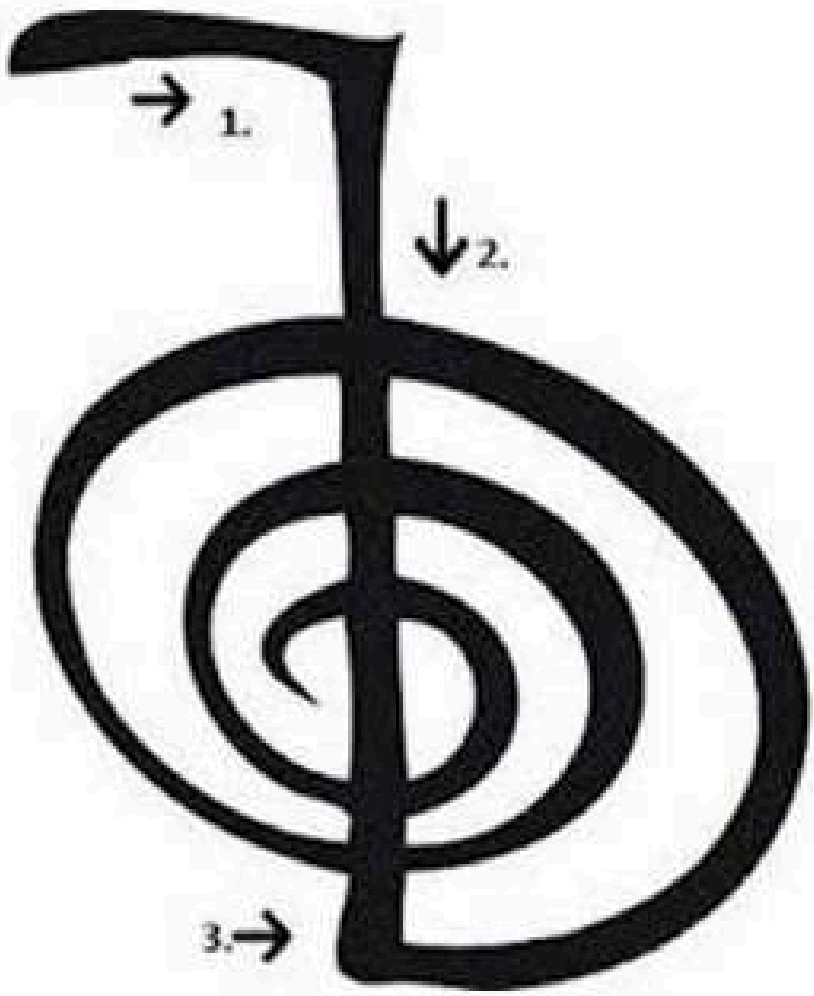
Cho Ku Rei

Simboliza a la **madre tierra**, la cual nos cría, purifica y nos brinda la energía necesaria para existir. El símbolo **purifica el medio ambiente**, lugares, alimentos y mejora tus relaciones personales.

Cho-Ku-Rei

El símbolo del poder – Reiki usui

"Ubicando todo el poder del universo aquí"



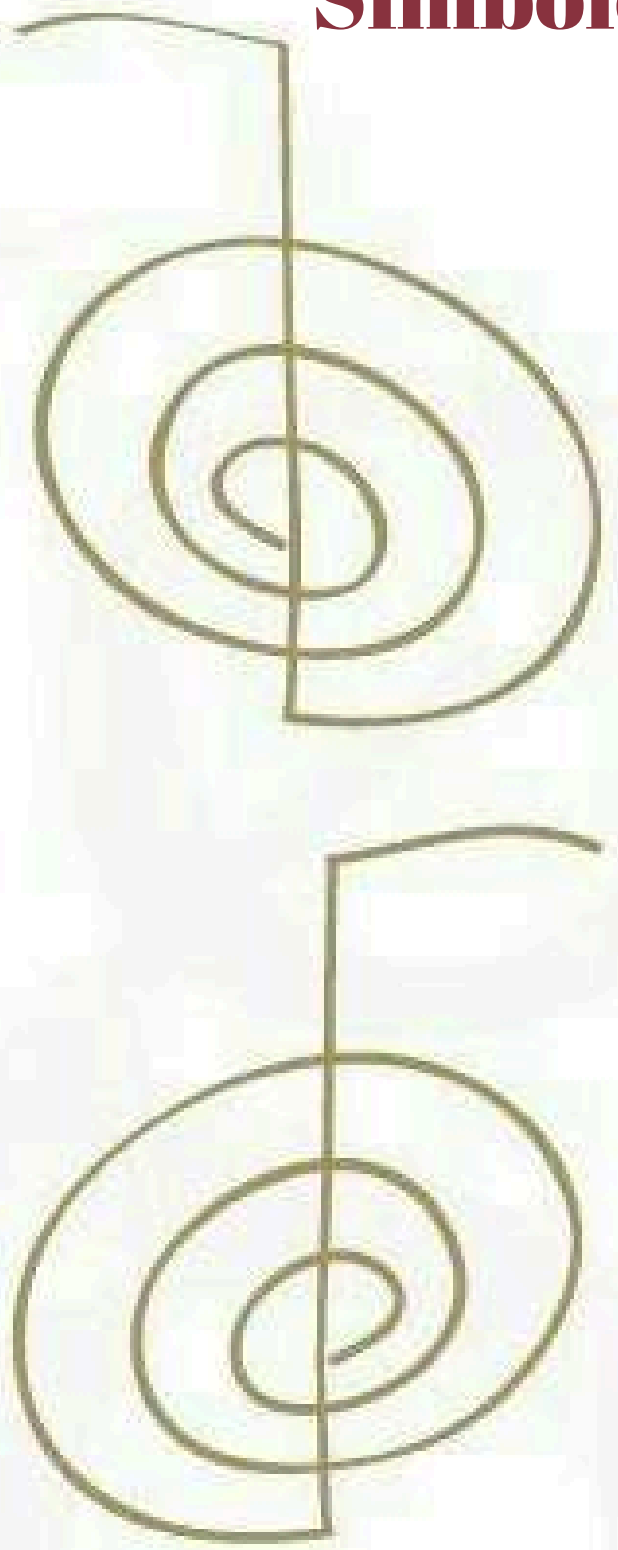
Usos

- Es el símbolo más usado. Es especialmente útil para aumentar el flujo del reiki.
- Es usado para energizar, incluso objetos, alimentos o medicamentos.
- Empodera a todos los demás símbolos.
- Es una protección espiritual: Limpia energías negativas de espacios físicos y cristales.
- Puede ser usado para abrir una sesión y para cerrarla, para sellar la sanación.
- Ayuda a parar un sangrado y disminuye el dolor.
- Elimina bloqueos y resistencias a la sanación.
- Ayuda a prevenir desgracias o la ocurrencia de situaciones negativas.
- Ayuda a abrir el tercer ojo dibujándolo sobre este.
- Es el símbolo del arcángel Gabriel.

¿Cómo usarlo?

- Se sugiere dibujarlo antes de iniciar el tratamiento sobre el cuerpo de la persona que recibirá la sanación (a nivel general) o en una parte en particular (donde se concentra el dolor).
- Puede dibujarse también en el chakra corona del paciente al iniciar la sesión para crear energía positiva alrededor de este.
- Puede dibujarse en un lugar particular del cuerpo para sanar lesiones agudas, pero también condiciones crónicas que tienen efectos localizados en el cuerpo.
- Puede dibujarse sobre la comida con la intención de intensificar sus nutrientes; sobre las medicinas para potenciar su efecto curativo y reducir efectos secundarios; sobre las hierbas o cristales para activar sus poderes de sanación.
- En caso de percibir resistencia a la sanación se puede dibujar sobre el paciente con la intención de que el símbolo contribuya a limpiar energías estancadas o bloqueos inconscientes.
- Para limpiar un espacio energéticamente, se puede dibujar en las paredes o en la atmósfera que rodea el espacio, con la intención de limpieza del área.
- Como símbolo de protección dibujar grande el símbolo frente a la persona o en cada uno de los chakras. Actúa como blindaje/protección de energías negativas.
- El sanador puede dibujarlo en su palma de la mano y en los propios chakras para limpiar los canales y empoderar las manos.

Simbolo Espiritual



CHO-KU-REI actúa especialmente sobre los tres primeros Chakras, activándolos y potenciando su armonización.

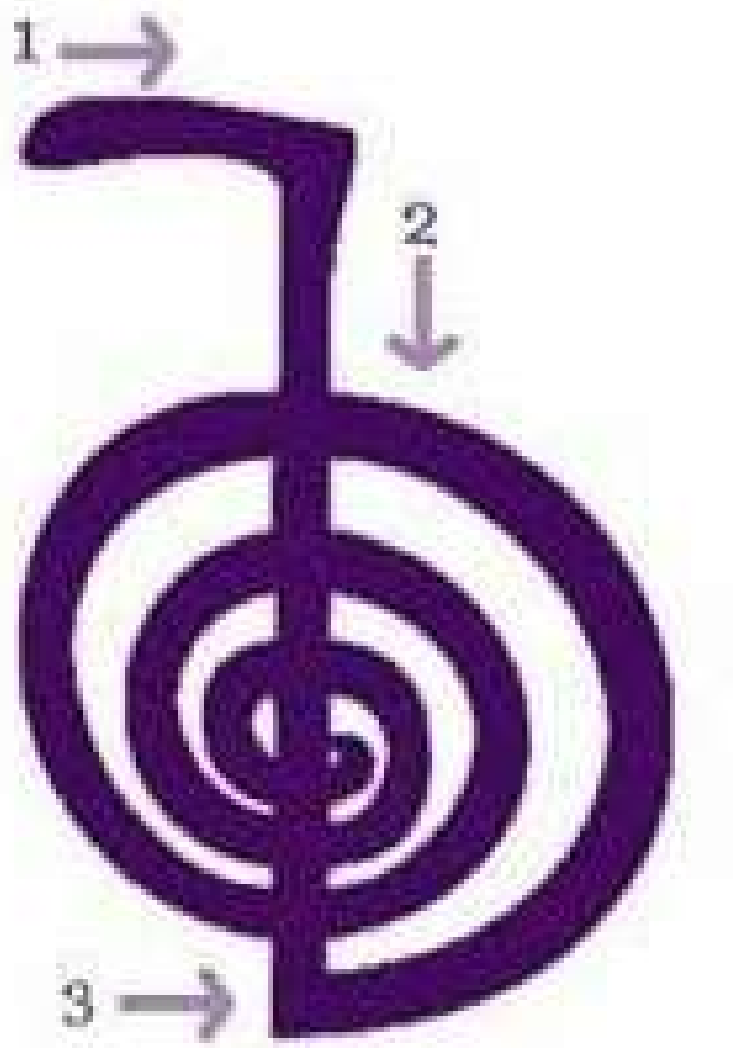
CHO - KU - REI

"EL PODER ESTÁ AQUÍ"

Limpiar y purificar tu canal

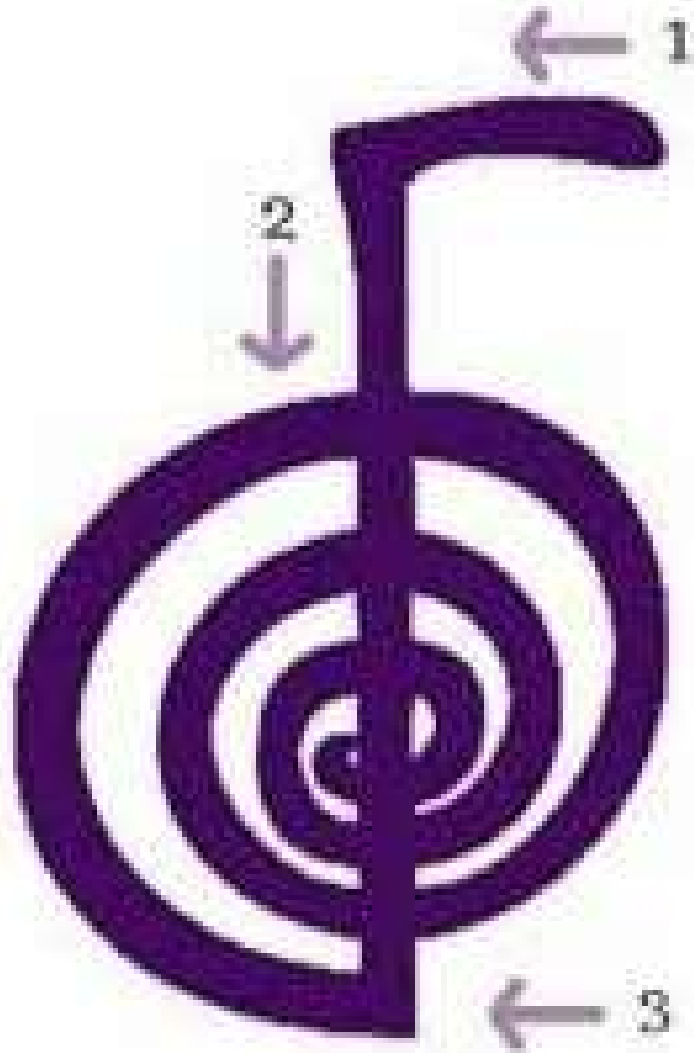
Una vez abierto el canal energético, es necesario limpiarlo y purificarlo, para que la energía fluya libremente.

Sentido Anti horario



Dispersa,
disminuye,
merma
negatividad.

Sentido Horario

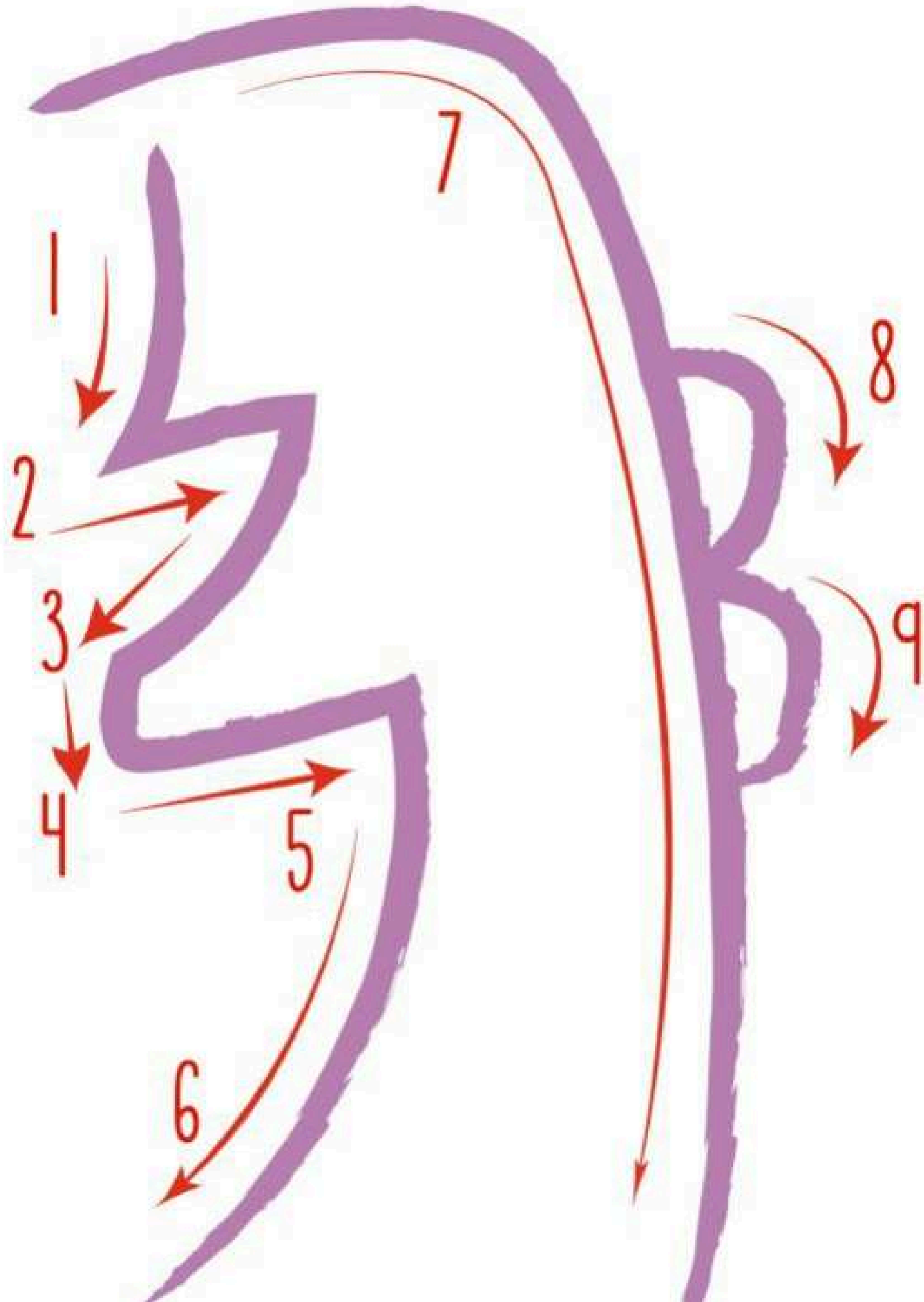


Multiplica la energía.
Da progreso,
prosperidad y
expansión.
Energiza cuarzos.

CHO KU REI

SEI-HEI-KI

Como dibujarlo correctamente



Sei He Ki

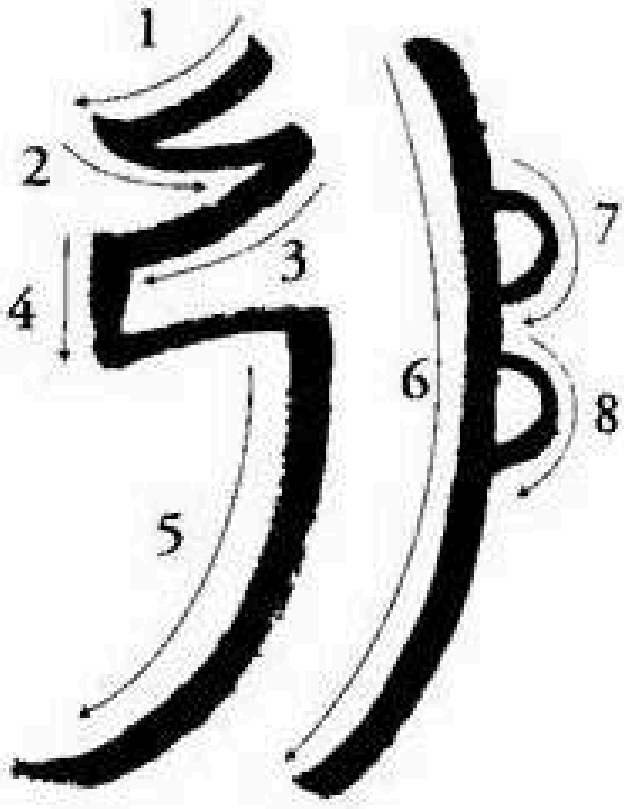
Simboliza a la **Luna**, la cual nos ayuda a recuperar nuestro equilibrio energético y emocional. Este símbolo **aumenta la sensibilidad y receptividad** ayudándonos a sanar a niveles emocionales profundos.

ei He Ki - El símbolo de nuestras emociones

Sei-He-Ki (/sey/jey/hi/)

El símbolo protector de la sanación mental y emocional – Reiki usui

"Dios y el hombre son uno solo"



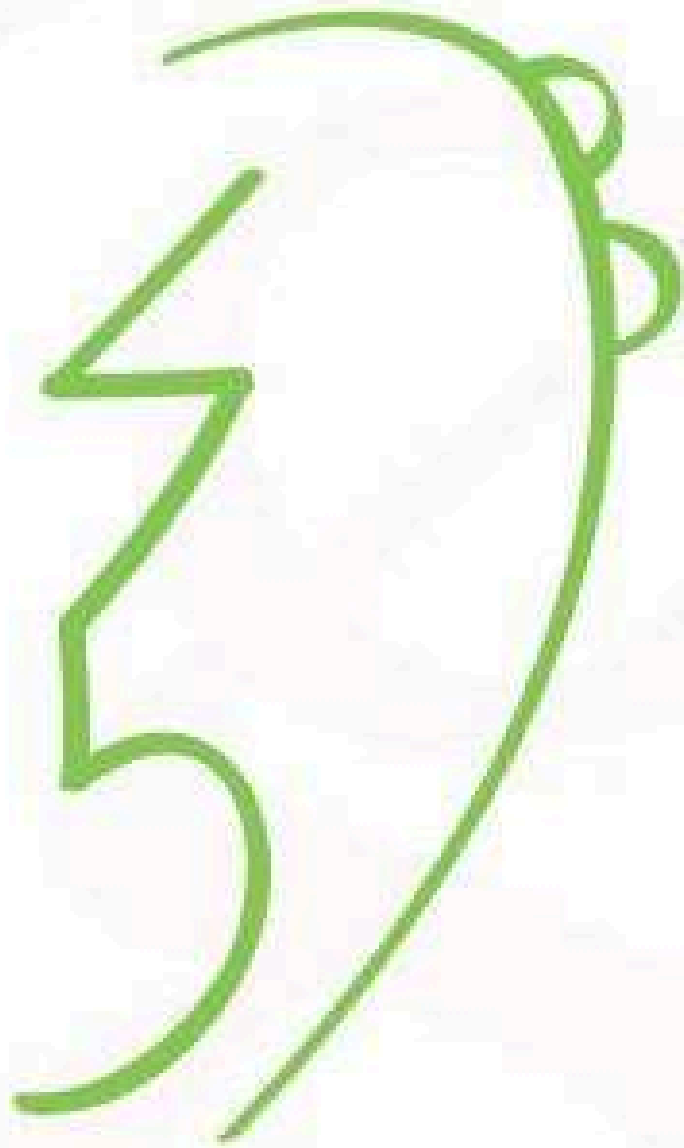
Usos

- Es la luz que guía al subconsciente.
- Es el símbolo usado para la sanación emocional, la protección y la limpieza.
- Representa la divinidad en ti.
- Articula el cuerpo mental y emocional.
- Puede ayudar a sanar traumas del pasado si se usa con otros símbolos: *Hon-Sha-Ze-Sho-Nen* y *Cho-Ku-Rei*.
- Equilibra los hemisferios derecho e izquierdo.
- Limpia bloqueos emocionales y alinea los chakras, restaurando el equilibrio emocional.
- Ayuda a remover hábitos adictivos como el alcoholismo o el consumo de cigarrillo.

¿Cómo usarlo?

- Puede ser usado en meditación para activar la energía kundalini.
- Si se dibuja sobre el tercer ojo puede ayudar a calmar la inquietud.
- Trabaja bien con afirmaciones positivas.
- Dibujar el símbolo a alrededor de una persona es útil para protegerla de las malas vibraciones y de energías negativas.
- Puede ser usado como escudo protector durante ceremonias de purificación. Contribuye a remover energía negativa del cuerpo físico o sutil.
- Al dibujar el símbolo sobre un libro puede ayudar a memorizar su contenido. También es útil para presentar un examen.
- Ayuda a transformar pensamientos/creencias negativas y adoptar una visión positiva frente a la vida.
- Puede ser usado como antiséptico antes, durante o después de una cirugía.
- Puede aliviar dolores de cabeza producidos por una alteración emocional o mental.
- Es útil en encontrar objetos perdidos. Se ubica en frente de la persona y se pide asistencia para poder encontrar el objeto.

Simbolo Reiki Emocional



SEI-HE-KI Desahogo emocional, conecta con el dolor y el recuerdo, armoniza los chakras y sana daños en el aura.

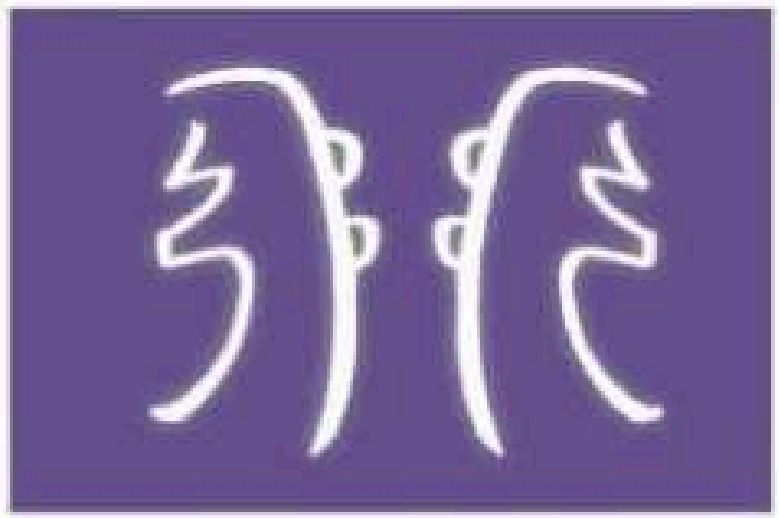
SEI - HE - KI

"DIOS Y EL HOMBRE SE HACEN UNO".

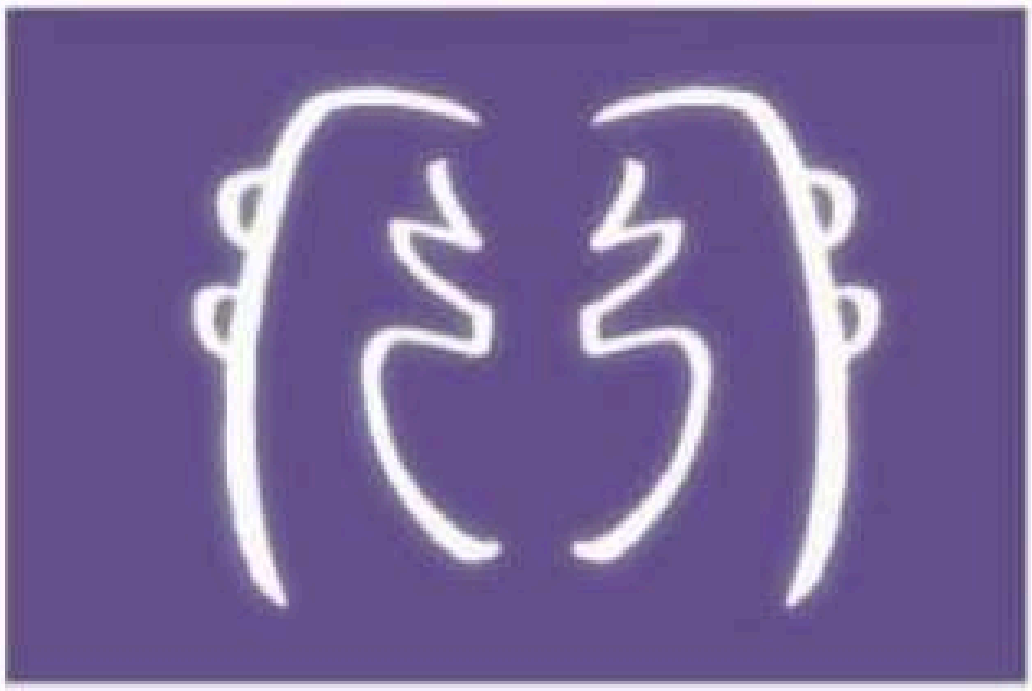
USOS DEL SEI HE KI

Para la protección y la purificación

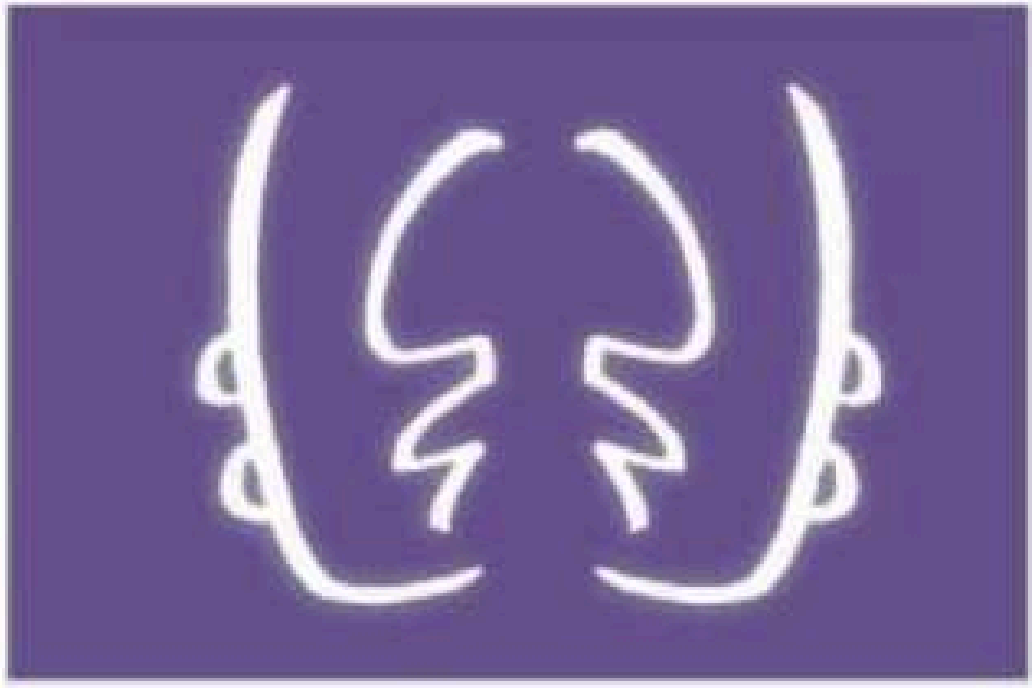
Para regresar al pasado y conectar con tus daños de memoria etérica producida por malos manejos de la energía en vidas pasadas



Irradio mi aceptación al mundo externo y recibo aceptación. me proyecto como soy

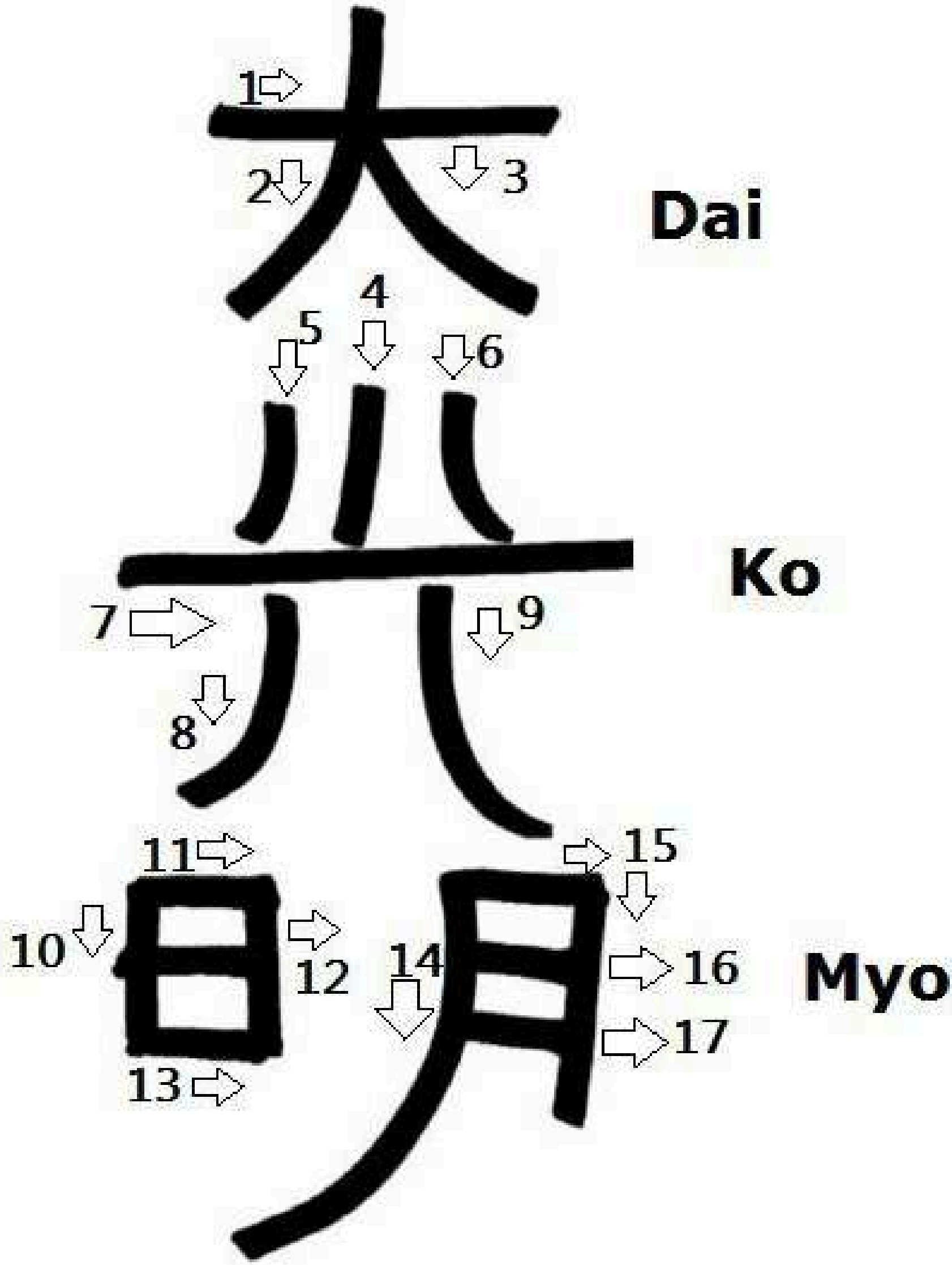


Aceptarse desde el ego limpiando toda negatividad de sentimiento y emoción



Integración hemisferios cerebrales derecho e izquierdo

Como dibujarlo correctamente



Dai ko myo

Dai Ko Myo - El símbolo maestro supremo

大光明

Dai Ko Myo

Representa el **universo entero**, es vibración, luz y resuena con la conciencia energética de la alta dimensión. Tiene la función de conectarnos con la gran luz brillante y llegar a ser uno con ella.

Dai-Ko-Myo

El símbolo del maestro – Reiki usui

"La gran iluminación"

•Es reconocido como el más poderoso de los símbolos reiki y únicamente puede ser usado por los maestros reiki. Combina el poder de 3 símbolos: *Cho-Ku-Rei, Sei-He-Ki y Hon-Sha-Ze-Sho-Nen.*
•Este símbolo representa todo lo que es el reiki, incluyendo el empoderamiento personal y el amor. Representa el conocimiento interior, la verdad y la iluminación.
•Es el símbolo con más alta vibración y por esta razón es usado para sanar el alma. Es decir, aquellas heridas que son tan profundas que se encuentran a nivel del alma. La sanación con el apoyo de este símbolo trae profundos cambios en la vida.
•Puede curar el aura, alinear los chakras y sanar cualquier enfermedad que se origine a partir de nuestras creencias subconscientes; puesto que el reiki a través de este símbolo es enviado a las capas más sutiles del aura y a los chakras superiores. Cuando el alma es sanada, automáticamente se sana el cuerpo mental y físico.
•Durante una iniciación a otra persona, entra en nuestro Chakra de la Corona e ilumina la verdad de quienes realmente somos. Nos permite darnos cuenta de nuestra Divinidad y nuestra conexión con el Creador de Todo lo que Es. El Dai Ko Myo, entonces, nos reconecta con la Divinidad que está inherentemente presente en todos, lo que nos permite curarnos a nosotros mismos y a otros.
•Ayuda a sanar nuestro karma.
•Contribuye al despertar psíquico e intuitivo; al crecimiento personal y al despertar de la conciencia.
Puede ser usado para eliminar energía negativa del cuerpo (físico, emocional, mental o espiritual) y liberarse de ésta.

¿Cómo usarlo/activarlo?

- Se recomienda usar en todas las sesiones de sanación para aumentar su potencia. Este permitirá que la energía del reiki reciba un impulso adicional y ayudará a enviar la energía con fuerza constante a través de tu sistema energético.
- Dibujarlo en el centro de tu palma de la mano; visualizarlo; dibujarlo con un dedo; dibujarlo en el tercer ojo o deletrear el nombre del símbolo 3 veces.
- Luego de que el maestro reiki active el símbolo en sí mismo, puede volver a dibujarlo en el chakra corona o en la palma de la mano del paciente y en el área que será tratada.
- Usando este símbolo con el símbolo de distancia ayuda a que la energía viaje rápidamente del chakra corazón del sanador al chakra corazón del receptor.
- Limpia y recarga los cristales para hacer sanación con ellos.
- Ayuda a mejorar la función inmune y a incrementar el flujo energético a través del cuerpo.
- Potencia las propiedades curativas de la medicina homeopática.

Usos en la meditación

- Meditar con el símbolo no sólo permite una purificación y limpieza de sí mismo a nivel espiritual, también crea mayor armonía y equilibrio en tu vida diaria.
- Trae luz a tu vida y ayuda a eliminar bloqueos en los niveles físico, emocional, mental y espiritual presente, pasado y futuro.
- El principal propósito de usar el símbolo en la meditación es el empoderamiento, la iluminación, la unidad y el despertar del alma.
- Ayuda a nutrir el cuerpo físico y el alma.

FUERZA DE LA LUZ Y DEL SILENCIO.

DAI-KO-MYO Lleva la sanación a un nivel más profundo al nivel espiritual, sana el karma; estimula el Chakra Coronario y ayuda a encontrar nuestra misión en la vida, a recordar nuestro plan de vida que se ha marcado en nuestra alma antes de la encarnación.

DAI-KO-MYO

"Llévanos de regreso a Dios"

Como dibujarlo correctamente

HON SHA ZE SHO NEN

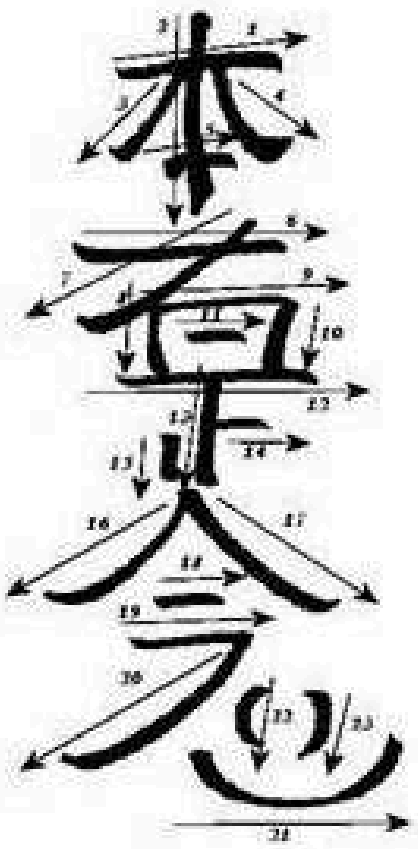
Hon Sha Ze Sho Nen - Trasciende el tiempo y el espacio

Hon Sha Ze Sho Nen

Simboliza al **Sol**, el cual es la esencia de nuestra existencia. Este símbolo se utiliza para enviar energía Reiki trascendiendo el tiempo y el espacio. Ayuda a **superar los traumas incluso de vidas pasadas** para recuperar nuestro equilibrio total.

Hon-Sha-Ze-Sho-Nen

(/jon/cha/sei/show/nen/)



El símbolo del reiki usui a distancia

"Sin presente, pasado o futuro"

Usos

- Tiene propiedades de conexión universal: Es el puente entre el cielo y la tierra.
- Trasciende tiempo y espacio para la sanación.
- Sirve para enviar la energía reiki a través de una habitación, en una ciudad, país o en cualquier parte del mundo. Es decir, sirve para sanar personas que no están presentes.
- La sanación a distancia trabaja en el cuerpo sutil (aura).
- Ayuda a sanar viejas heridas (traumas pasados)
- Es el símbolo del arcángel Uriel.

¿Cómo activarlo?

1. Escribir el nombre del beneficiario o de la situación en un papel y sostenerlo entre las manos. También se puede sostener la foto de la persona en las manos.
2. Dibujar el símbolo con el dedo y repetir su nombre 3 veces.
3. Repetir el nombre del beneficiario y dibujar nuevamente el símbolo.
4. Pedir que el flujo del reiki se dirija al beneficiario produciendo el mayor bienestar posible.
5. Al cerrar la sanación, sacudir/soplar las manos para cortar el flujo de la conexión.

Situaciones en las que puede ser usado

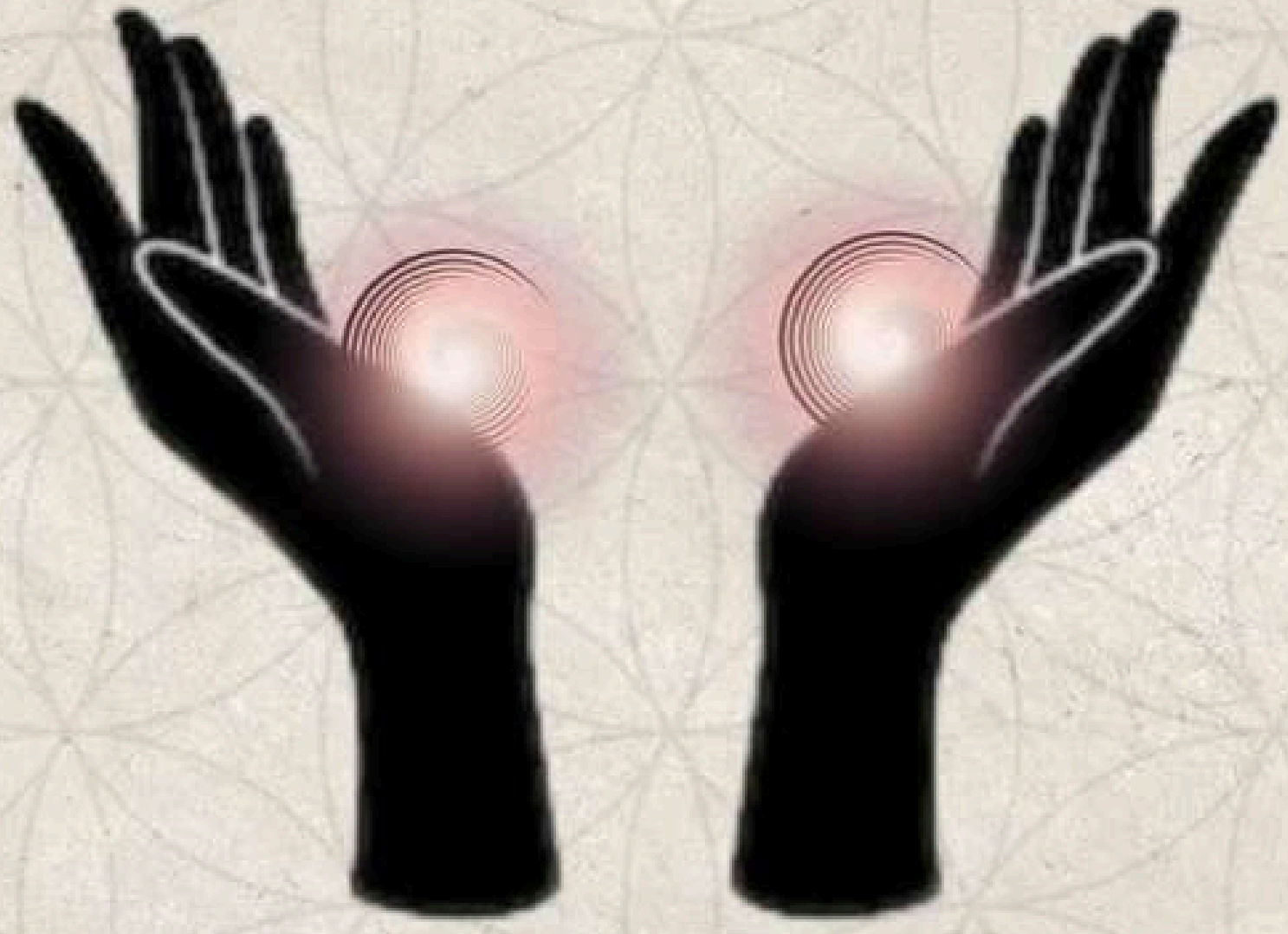
- Se recomienda al momento de hacer sanación a distancia, no focalizarla en una dolencia/tema en particular, sino permitir que la energía fluya y actúa donde necesite hacerlo.
- Al dibujar el símbolo pensando en la sanación de traumas pasados, este contribuye a ajustar la percepción de la experiencia como parte de un proceso de aprendizaje. Sirve para sacar una situación dolorosa de la vida.
- Se puede enviar el reiki a una situación futura en la que podría necesitarse, activando este símbolo. Como por ejemplo, una cita, entrevista, conferencia, viaje futuro. El símbolo ayuda a ajustar situaciones imprevistas y a mantener una perspectiva abierta y optimista.

TIEMPO Y ESPACIO

HON-SHA-ZE-SHO-NEN
potencializa la transmición de la energía Reiki , realiza la transmisión de energía en el espacio y tiempo.

HON - SHA - ZE - SHO - NEN

"EN EL NOMBRE DE JESÚS Y LA CONCIENCIA O SABIDURIA DE BUDA"

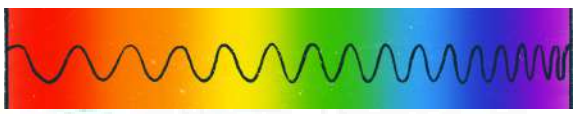


Nuestras manos tienen chakras menores
que actúan como portales de energía,
curación y creatividad.
Visualiza y siente círculos de energía
formándose entre sus manos para activar
estos centros.

ESPACIOS DISPONIBLES

TERAPIA DE REIKI A DISTANCIA

Lo único que necesitas para tu terapia de reiki a distancia es estar en un lugar tranquilo, sentado o acostado. Tener la facilidad para poder colocar música para así poder entrar en modo de relajación.



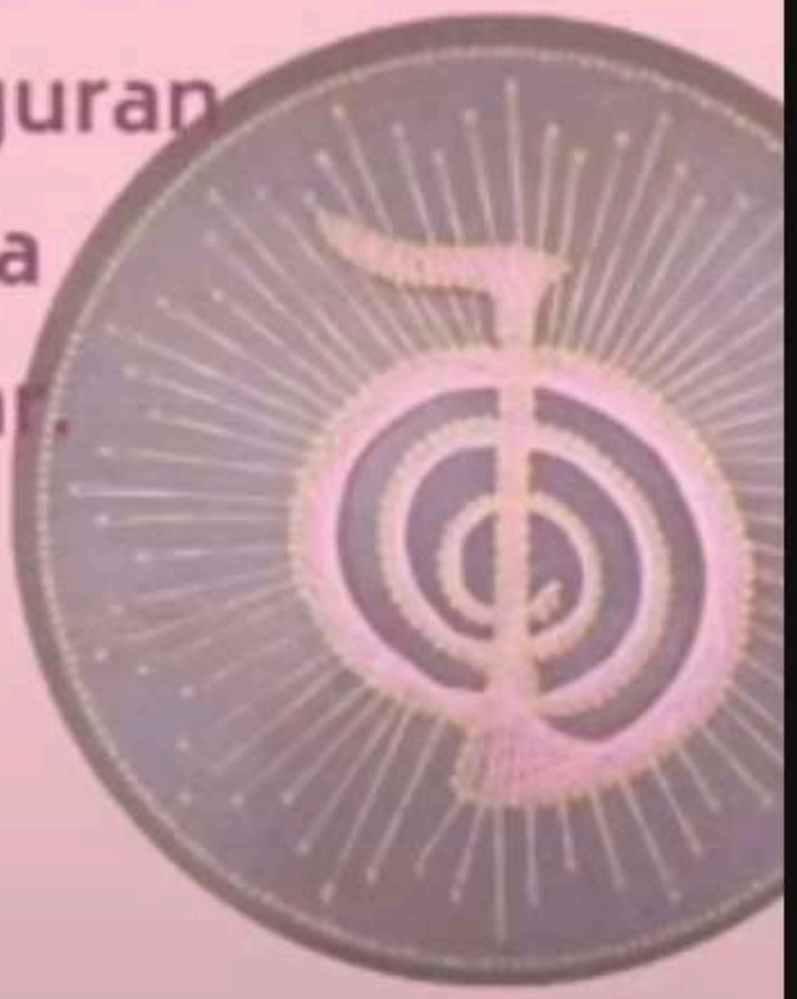
1 ¿Qué es el Reiki a Distancia?

El Reiki a distancia es una práctica energética que permite enviar sanación a través del tiempo y el espacio.

Usando símbolos y mantras específicos, el terapeuta conecta con la energía vital universal para enviarte sanación, estés donde estés.

2 Conexión Energética

Aunque no estés físicamente junto al terapeuta, la energía del Reiki trasciende las barreras físicas. La intención clara y la habilidad del reikista aseguran que recibas toda la energía necesaria para tu bienestar.



3 Beneficios del Reiki a Distancia

Al igual que el Reiki presencial, la versión a distancia ayuda a reducir el estrés, promueve la relajación profunda, mejora el estado emocional y físico, y soporta la curación natural del cuerpo.

COMO SE REALIZA

LA SANACION REIKI A DISTACIA

CADA UNO PUEDE SEGUIR EL PROCEDIMIENTO DE LA SANACIÓN COMO LO DESÉE, COMO LE DICTE SU CORAZÓN ó COMO SE SIENTA MÁS CÓMODO Y DE ACUERDO A LOS CONOCIMIENTOS ADQUIRIDOS DE CADA QUIEN, PERO A MODO DE SUGERENCIA, LES PRESENTO EL MÉTODO SIGUIENTE:

1.- ACOSTADOS ó SENTADOS CÓMODAMENTE, HACEMOS TRES RESPIRACIONES PROFUNDAS Y AQUIETAMOS NUESTRO CUERPO Y NUESTRA MENTE.

2.- ADOPTAMOS LA POSICIÓN DE ORACIÓN (POSICIÓN GASSHO) CON LAS MANOS UNIDAS A LA ALTURA DE NUESTRO CORAZÓN Y ENTRAMOS EN ESTADO DE MEDITACIÓN.

3.- INVOCAMOS A LA AMADA PRESENCIA DE DIOS EN CADA UNO DE NOSOTROS (NUESTRO "YO SUPERIOR"), A LOS MAESTROS ASCENDIDOS Y A NUESTROS GUÍAS ESPIRITUALES, AL MAESTRO JESÚS, AL MAESTRO KUTHUMI, Y AL MAESTRO MIKAO USUI, A LOS ARCÁNGELES MIGUEL, GABRIEL Y RAFAEL Y A TODOS LOS SERES DE LUZ Y DE SANACIÓN ESPIRITUAL Y LES SOLICITAMOS SU ASISTENCIA Y PROTECCIÓN.

4.- LAS PERSONAS QUE TENGAN SIMBOLOS REIKI, SE HACEN LOS SÍMBOLOS EN LAS MANOS DE ACUERDO A SU NIVEL. LAS QUE NO, ACTIVAN LOS CHAKRAS DE LAS MANOS, FROTÁNDOSELAS Y VISUALIZANDO UNA LLAMITA DE LUZ DORADA QUE SURJA JUSTO DEL CENTRO DE LAS PALMAS DE SUS MANOS.

5.- COLOCAS LAS MANOS EN FORMA DE CUENCO Y CON LAS PALMAS HACIA ADELANTE A LA ALTURA DEL VIENTRE, DEL PLEXO SOLAR Ó DEL CORAZÓN, COMO MEJOR TE SIENTAS.

6.- SE COMIENZA A CANALIZAR Y A RECIBIR LA ENERGÍA REIKI, VISUALIZANDOLA CÓMO UN HAZ DE LUZ, QUE ENTRA POR NUESTRA CORONILLA, DESCIENDE A NUESTRO CORAZÓN Y DE AHÍ PASA A NUESTRAS MANOS. (ESTO ES MUY IMPORTANTE: "SIEMPRE SE ENTREGA LA ENERGÍA, VISUALIZANDO Y SINTIENDO QUE NOS LLEGA POR LA CORONILLA DESDE LA FUENTE UNIVERSAL, PORQUE DE LO CONTRARIO ESTARÍAS EN RIESGO DE DAR TU PROPIA ENERGÍA").

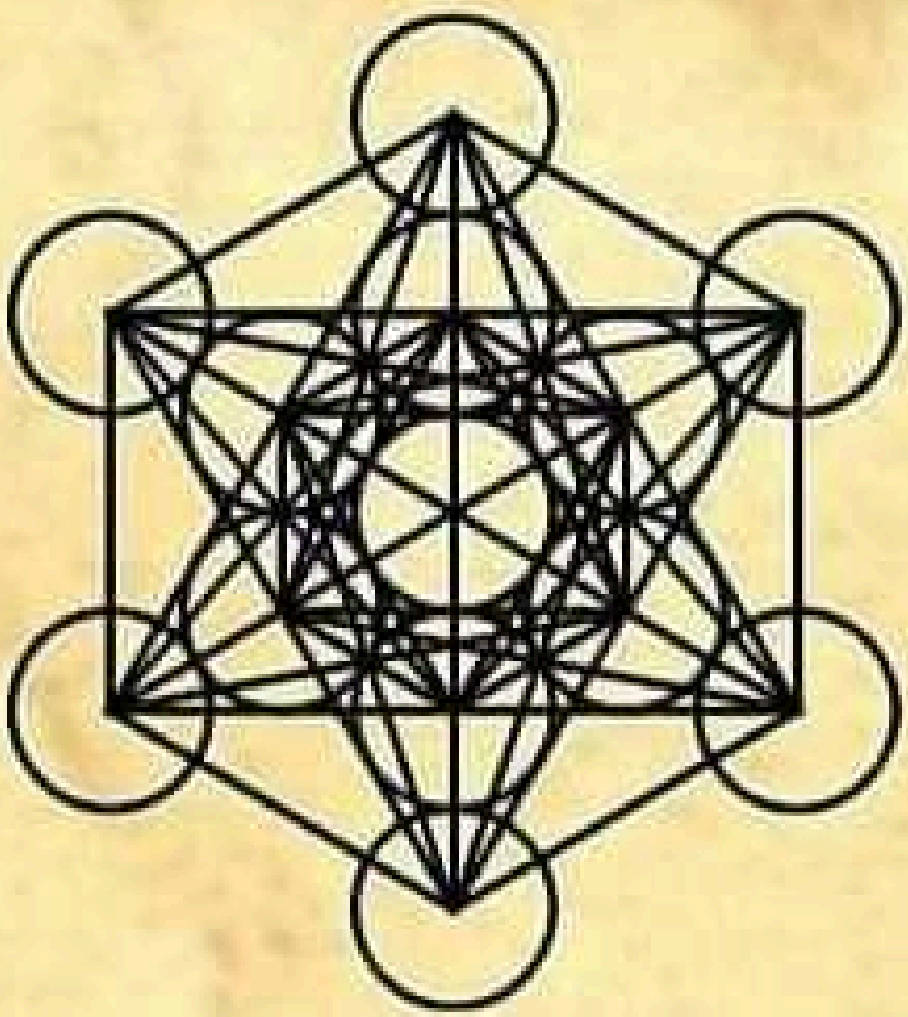
7.- VISUALIZAMOS CÓMO TODOS LOS SANADORES NOS REUNIMOS FORMANDO UN GRAN CÍRCULO ENERGÉTICO.

8.- EN EL INTERIOR DEL CÍRCULO, VISUALIZAMOS CÓMODAMENTE SENTADAS, A TODAS LAS PERSONAS QUE VAN A RECIBIR NUESTRAS ENERGÍAS SANADORAS.

DES aprender

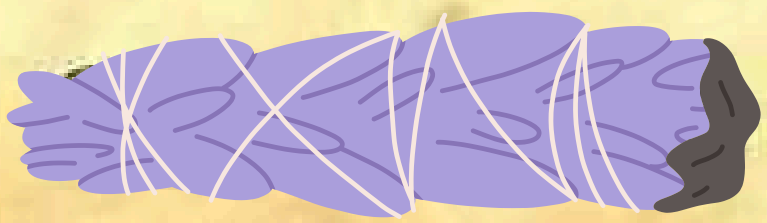
PER donar

Medi TAR



DECRETOS MÁGICOS DE PROTECCIÓN

"Estoy espiritualmente protegid@ de cualquier mala intención, deseo o acción que busque dañarme física, mental o emocionalmente.
Soy uno con la divinidad"

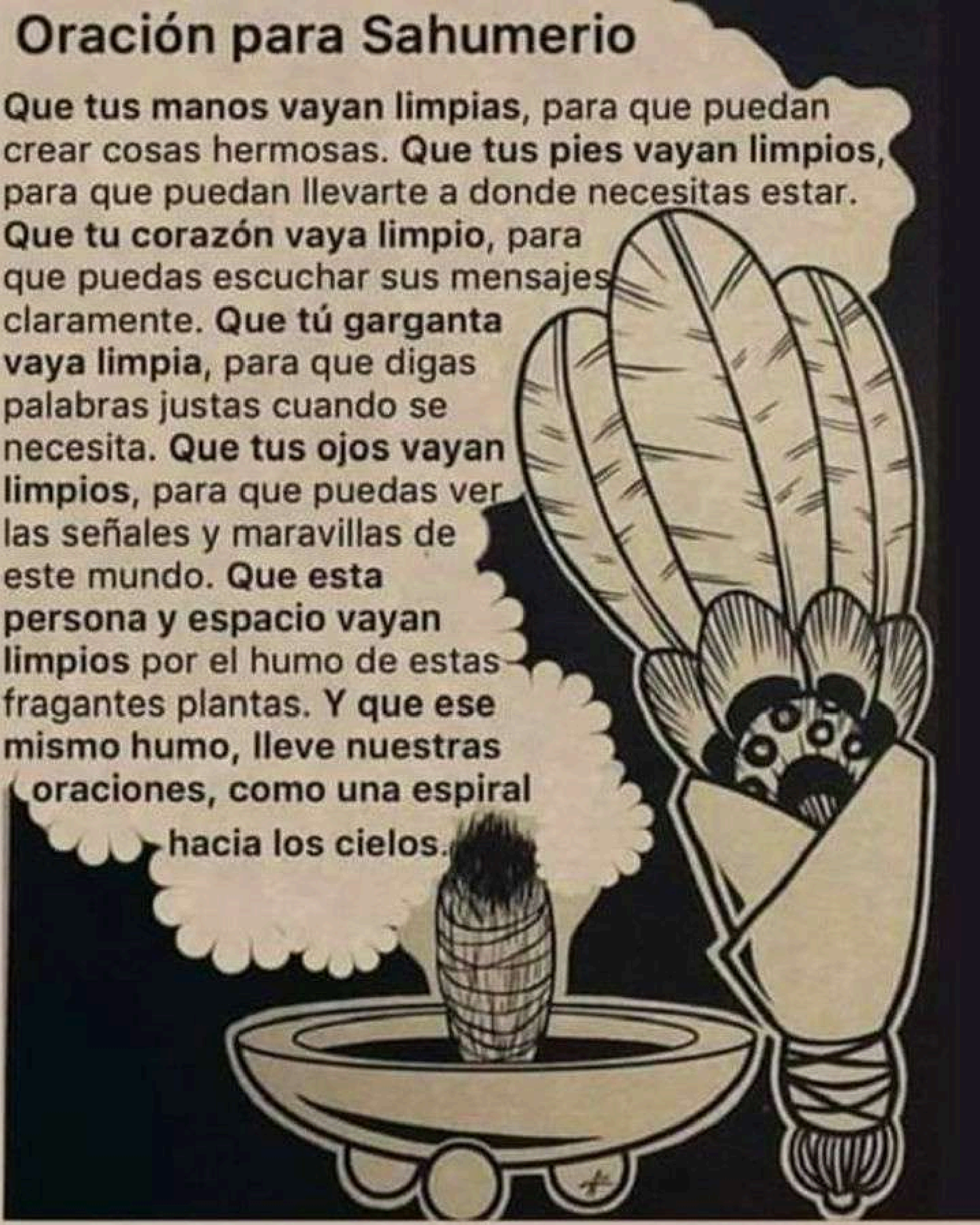


Di esto
cuando necesites
PROTEGER TU ENERGIA

Libero cualquier dolor, malestar, incomodidad, mal recuerdo, mal pensamiento, miedo, tristeza, angustia o tensión atrapada en mi campo energético. Encuentro y deshago las resistencias que están bloqueando mi transformación.
Dejo de decir sí cuando quiero decir no.
Reconozco dónde se está drenando mi energía y devuelvo mi poder a mi cuerpo físico, emocional y energético.
Todas las energías inferiores a la mía ahora se van de regreso al Universo para ser recicladas en luz.
Mi corazón ahora está conectado a la Divinidad estoy rodeado/a de luz blanca y mis pensamientos están en paz. Yo soy luz, yo soy amor, yo soy abundancia. ***ASÍ SEA, HECHO ESTÁ.***

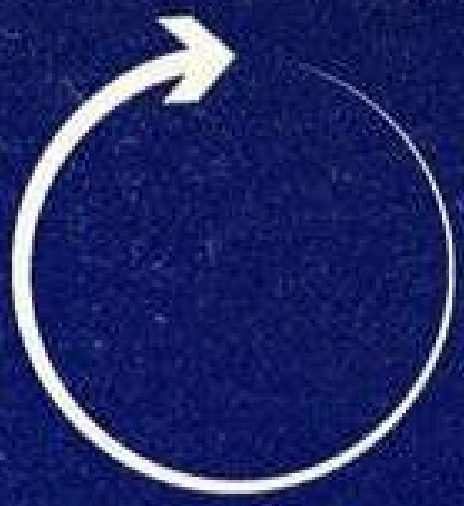
Oración para Sahumerio

Que tus manos vayan limpias, para que puedan crear cosas hermosas. **Que tus pies vayan limpios**, para que puedan llevarte a donde necesitas estar. **Que tu corazón vaya limpio**, para que puedas escuchar sus mensajes claramente. **Que tú garganta vaya limpia**, para que digas palabras justas cuando se necesita. **Que tus ojos vayan limpios**, para que puedas ver las señales y maravillas de este mundo. **Que esta persona y espacio vayan limpios** por el humo de estas fragantes plantas. **Y que ese mismo humo, lleve nuestras oraciones, como una espiral hacia los cielos.**

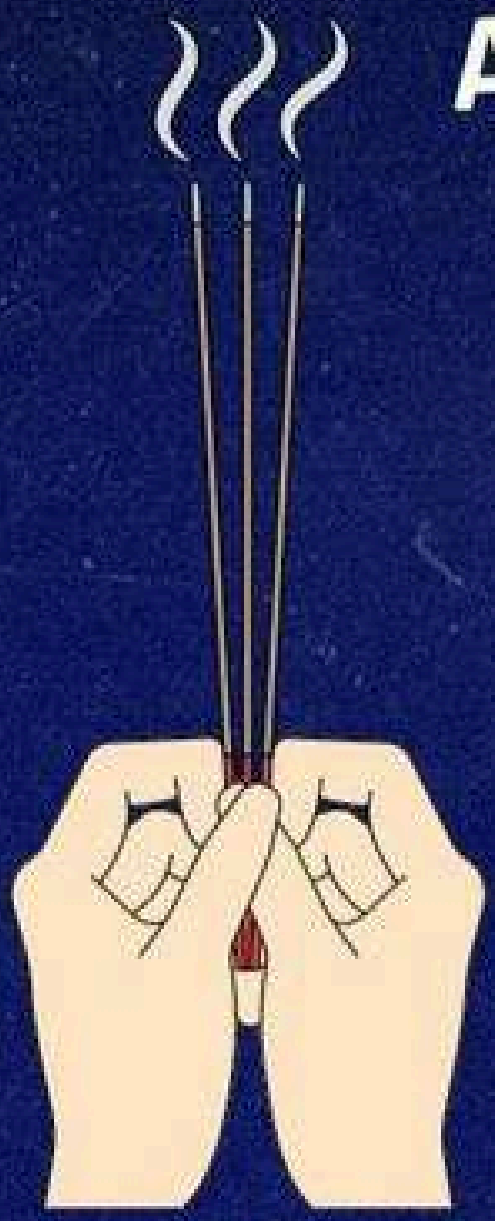


CÓMO MOVER LOS INCIENSOS

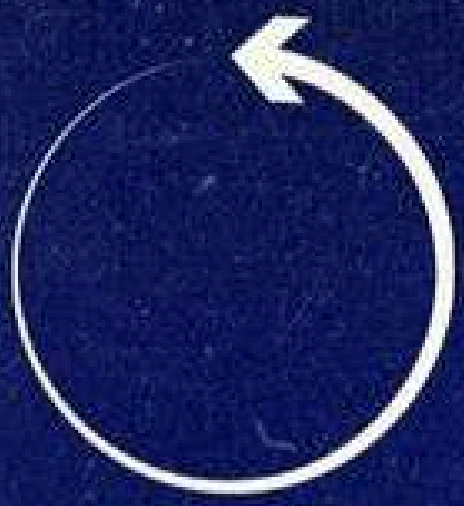
SENTIDO HORARIO



Atraer
Consagrar
Relajar
Equilibrar



SENTIDO ANTIHORARIO



Limpiar
Bloquear
Trasladar
Purificar

Tipos de Sahumerios

ROBERTO RUNAS

SALVIA BLANCA

TRANSMUTA LA ENERGIA DE ESPACIOS. UTILIZADA PARA CEREMONIAS.

ENEBRO

ENERGÉTIZA EL CUERPO Y LA MENTE CUANDO HAY CANSANCIO.

LAVANDA

APORTA PROTECCIÓN PSÍQUICA Y Y PERMITE CLARIVIDENCIA, ALEGRIA Y SANACIÓN.

ARTEMISA

PURIFICA AMBIENTES Y PERMITE TENER SUEÑOS LUCIDOS

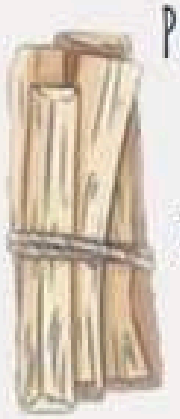
CEDRO

IDEAL PARA BENDECIR LAS CASAS O ESPACIOS NUEVOS AL MUDARSE

ROMERO

PURIFICACIÓN, PROTECCIÓN Y LIMPIA EL AURA

PALO SANTO



PURIFICA EL ESPÍRITU Y LIMPIA LAS ENERGÍAS NEGATIVAS. PROMUEVE LA CREATIVIDAD Y SANACIÓN FÍSICA

CANELA

ATRAE AMOR, EXITO, ALTA VIBRACIÓN Y PROTECCIÓN

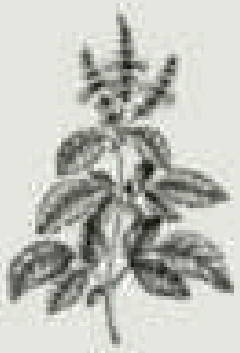
Limpieza energética para tu casa

PASO 1

Deshazte de objetos viejos, rotos o dañados.
Sacude el polvo y ordena.

PASO 2

Limpia el piso con una infusión de ruda y romero de adentro hacia afuera.



PASO 3

Ahora haz lo mismo con una infusión de canela y albahaca de afuera hacia adentro.

PASO 4

Fija la energía encendiendo palo santo o tocando un cuenco tibetano.

PASO 5

Concluye agradeciendo por tu hogar y por tu proceso

Recarga tu Energía

Cuando te sientas agotado, cierra los ojos. Sostenga dos cristales, preferiblemente amatista y cuarzo (en la mano izquierda apuntando hacia adentro y en el derecho hacia afuera) para crear un circuito de energía, Deje que la energía fluya.

Si eres
consciente de
que todo llega
y todo pasa,
has eliminado
de tu vida el
sufrimiento

ETAPAS DEL DESPERTAR ESPIRITUAL

Etapa 1 Infelicidad y vacío.

Etapa 2 Cambios de percepción.

Etapa 3 Buscar respuestas y significado.

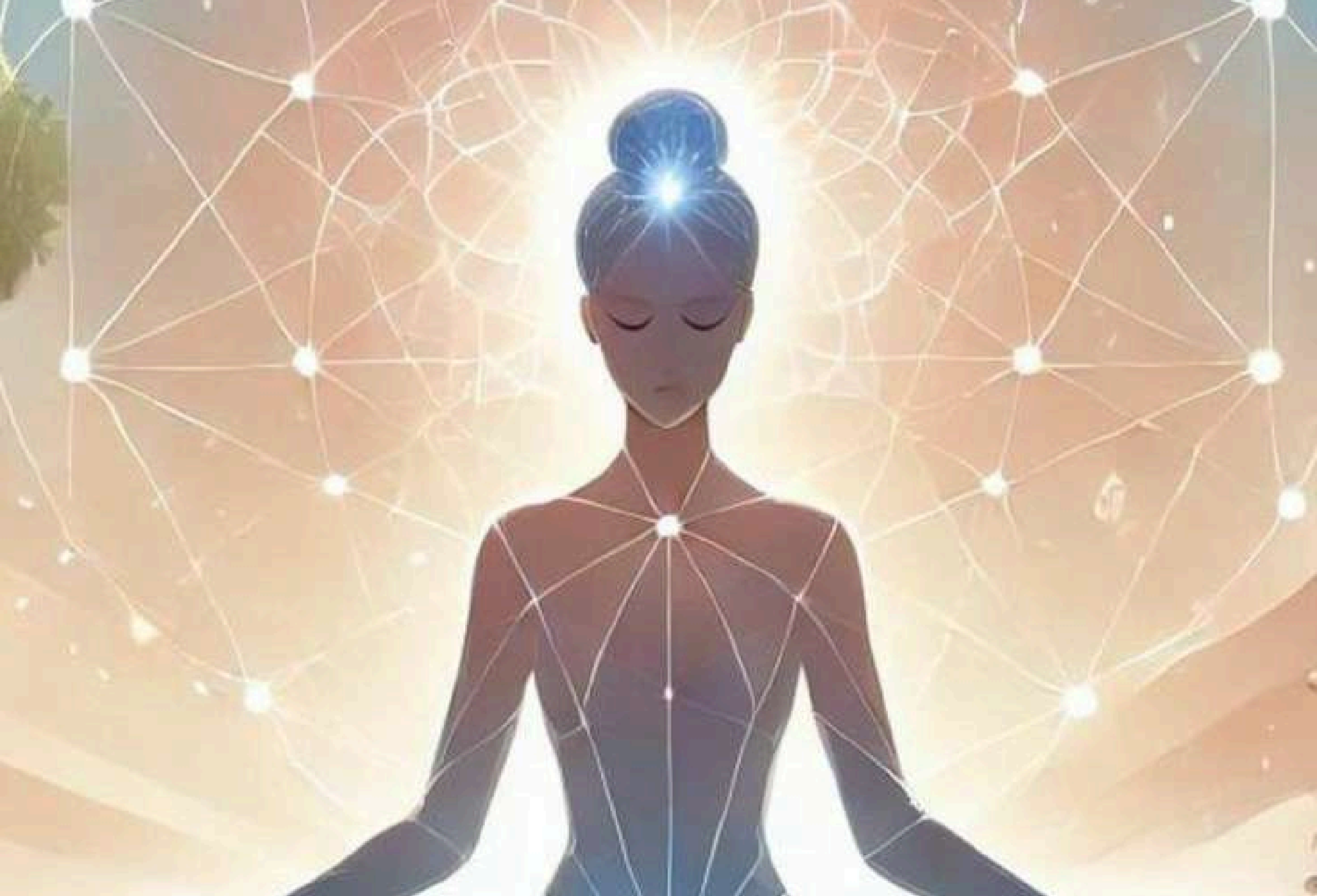
Etapa 4 Encontrar respuestas y experimentar avances.

Etapa 5 Desilusión y sentirse perdido.

Etapa 6 Trabajo interno más profundo.

Etapa 7 Integración, expansión, alegría.

Lo que no Resuelves en tu Mente, tu Cuerpo lo Transforma en Enfermedad



EMOCIONES
QUE SE CONVIERTEN EN DOLOR

CABEZA
Estrés y mucha preocupación

ESPALDA ALTA
Falta de afecto y apoyo

PECHO
Tristeza, decepción, pérdida

CUELLO
Problemas de expresión y confianza

HOMBROS
Carga emocional excesiva

BDOMEN
iedo, estrés, impotencia

CADERA
Temor al cambio

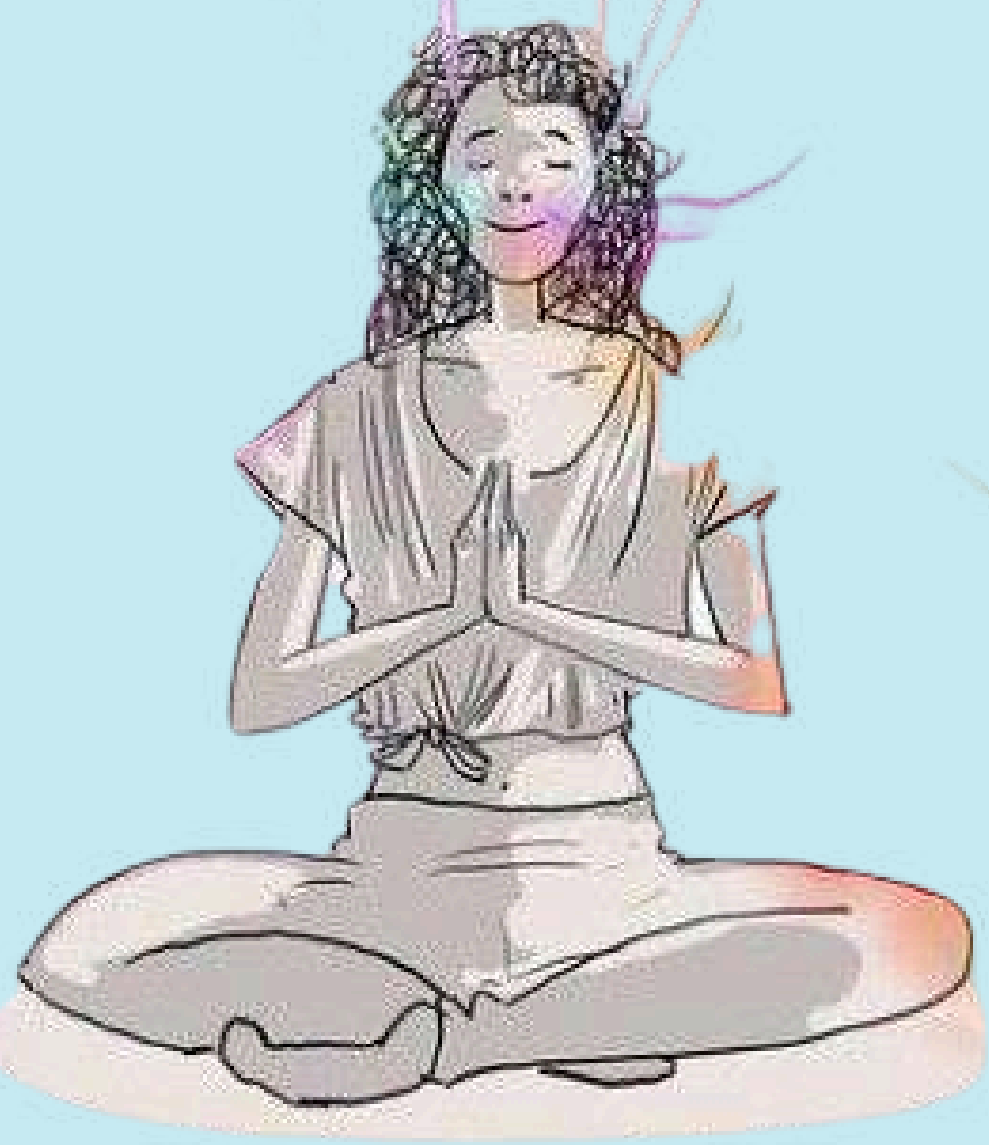
ESPALDA BAJA
Problemas financieros, falta de apoyo enocional

RODILLAS
Orgullo, egoísmo, inflexibilidad y miedo

PIES
Depresión y culpa

CUANDO LA MENTE
SE AGITA, LA
RESPIRACIÓN ES EL
ANCLA PARA
VOLVER A LA
CALMA ... RESPIRA

INHALA



EXHALA

RESPIRA

La respiración consciente es limpieza,es soltar,conectar, fluidez,es expansión. Sería un medio para purificar tu propia energía hacia una frecuencia más sutil, liviana y con potencia.

¿Qué ocurría cuándo sumas a la respiración una intención consciente?

BENEFICIOS DE LA RESPIRACIÓN CONSCIENTE

Reconocer, aceptar y gestionar emociones

Re-conectar con uno mismo

Calmar la ansiedad

Habitar el presente

Reducir el estrés

LA MAGIA DE LA RESPIRACIÓN

Desarrolla la autoconciencia

Mejora el amor propio y las relaciones

Oxigena la sangre

Fortalece la intuición

Aumenta los niveles de energía

Mejora la calidad de sueño

Estimula el sistema inmunológico

Aumenta el enfoque y la creatividad

Libera toxinas

Libera traumas y emociones

Reconecta el sistema nervioso

¿SABÍAS QUÉ ?

LA RESPIRACIÓN COMPLETA
TIENE MUCHOS BENEFICIOS:

* Revitaliza todo el organismo.

* Incrementa el rendimiento físico y psíquico.

* Oxigena el sistema nervioso y el cerebro.

* Facilita y predispone al perfecto descanso.

* Aporta estados de tranquilidad profunda.

* Vigoriza, rejuvenece y revitaliza el cuerpo.

OSHECRESPOOK

PARA UN MOMENTO ....
Y RESPIRA

INHALAR
Coge aire por la nariz, durante 4-6 segundos, hasta tener llenos tus pulmones.

MANTENER RESPIRACIÓN
Mantén el aire sin soltarlo durante 4-6 segundos.

EXHALAR
Suelta el aire lentamente por la boca (durante 8-10 segundos), de manera que tus pulmones queden vacíos.

ESPERAR
Quédate de 4 a 6 segundos sin tomar aire, con tus pulmones vacíos, sintiendo como te relajas. Vuelve a respirar cuando sientas el impulso, realizando una respiración profunda.

¿Cómo hacer los ejercicios de respiración profunda?

1. **Busca un lugar cómodo** para sentarte o acostarte.

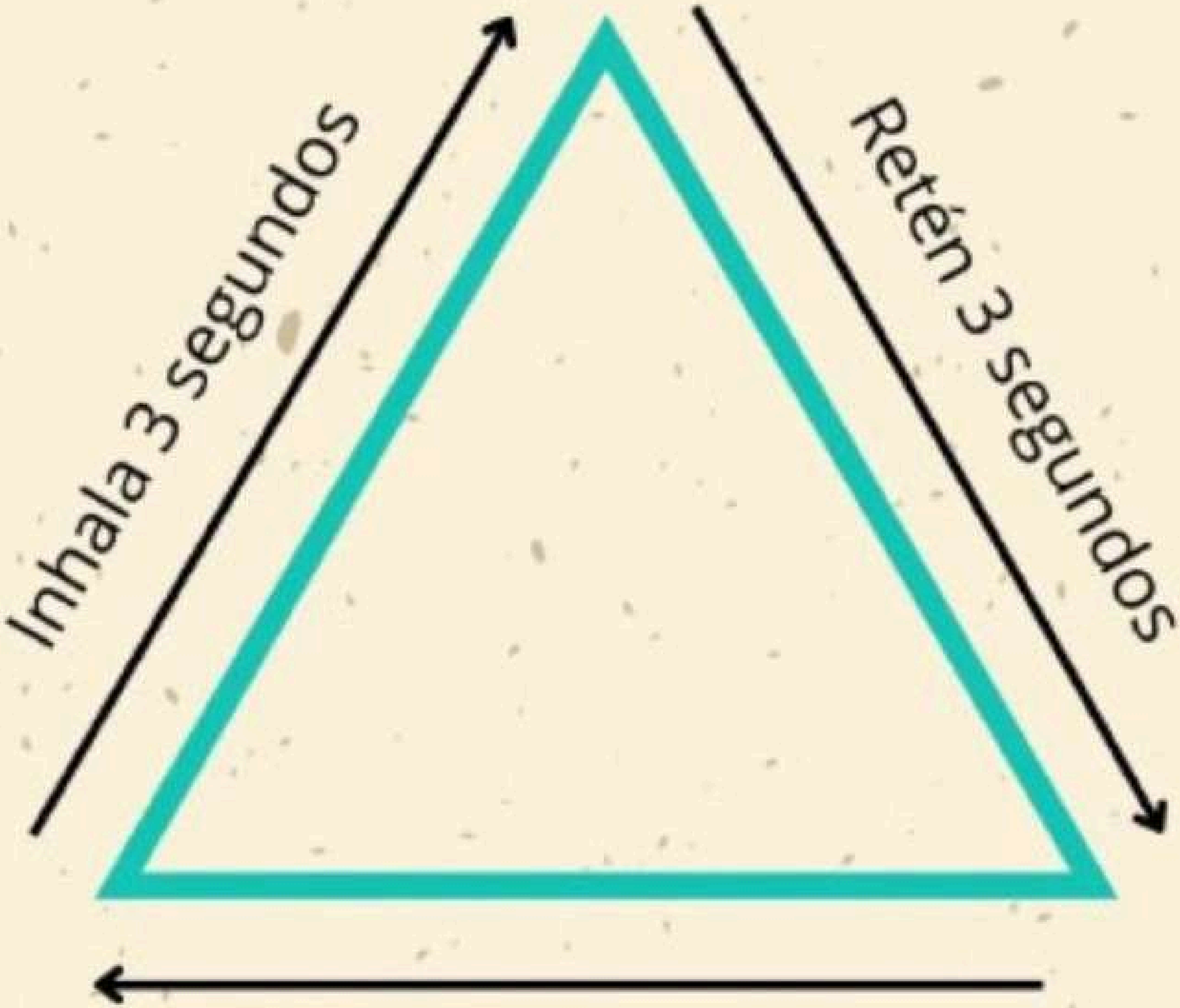
2. **Coloca una mano en el abdomen,** justo debajo de las costillas y la otra mano en el pecho.

3. **Realiza una respiración profunda por la nariz** a medida que el abdomen se levanta (el pecho no debe moverse).

4. **Deja salir el aire con los labios fruncidos,** siente cómo el abdomen se desinfla a medida que usas tu mano para sacar todo el aire.

Repítelo de 3 a 10 veces, toma nota de cómo te sientes

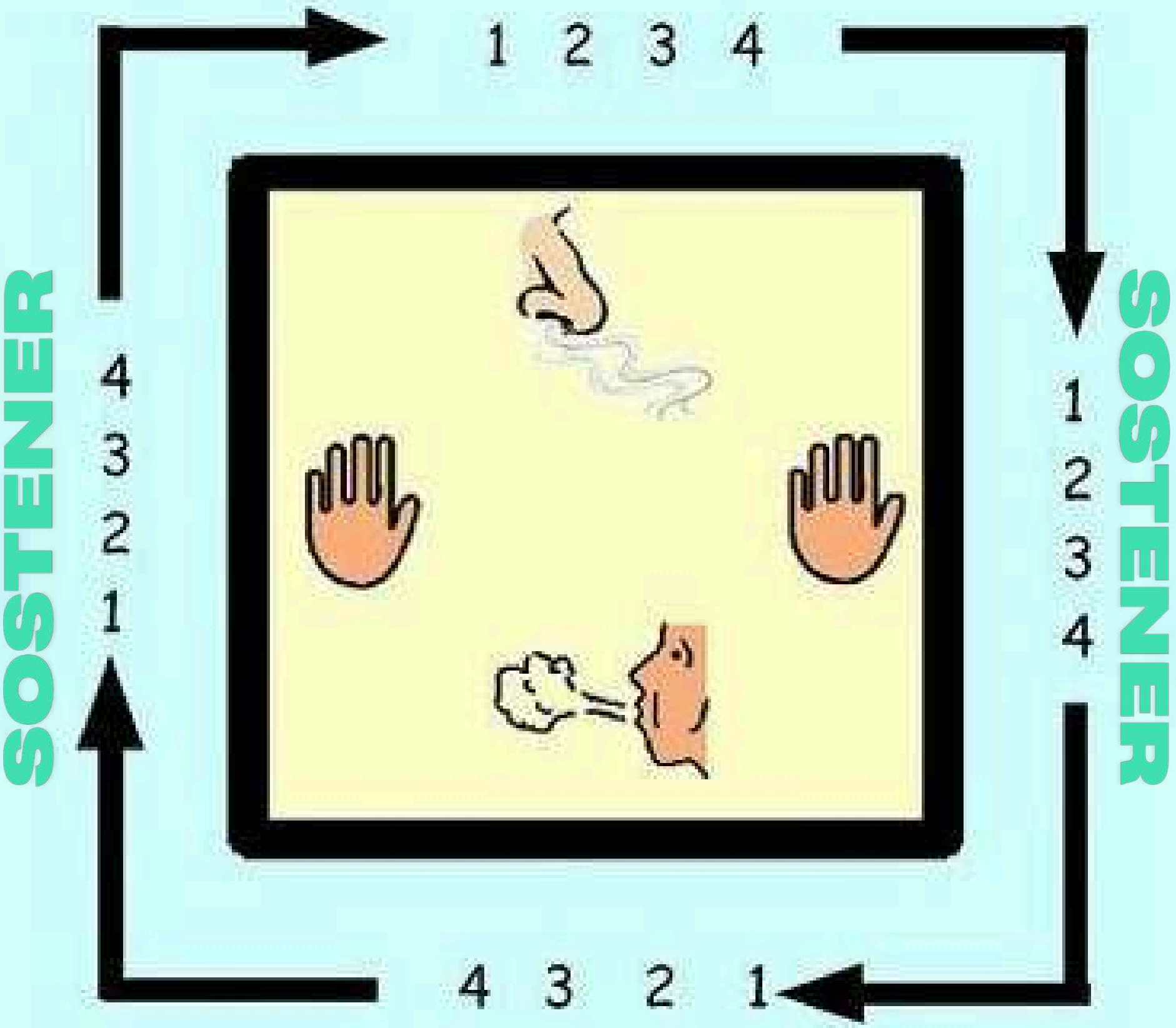
Respira conmigo



y reduce tu ansiedad

Respiración Cuadrada

Inhala durante 4 segundos



Exhala durante 4 segundos

INHALA • EXHALA

Vuelve « a tu centro

RESPIRACIÓN ALTERNADA
por fosas nasales

Inhala izquierda,
exhala derecha,
inhala derecha,
exhala izquierda

Tapa siempre la fosa nasal que no estés usando

RELÁJATE EN 3 MINUTOS

Tapa tu fosa nasal derecha y respira largo y profundo por tu fosa nasal izquierda.

AL INSPIRAR,
siento que mi aliento se adentra
en mi vientre y en mi pecho.
AL ESPIRAR,
siento que mi aliento sale de mi
vientre y de mi pecho.
AL INSPIRAR,
soy consciente de todo mi cuerpo.
AL ESPIRAR,
sonrío a todo mi cuerpo.
AL INSPIRAR,
soy consciente de algunos dolores
y tensiones en mi cuerpo.
AL ESPIRAR,
libero todos los dolores y
tensiones de mi cuerpo.
AL INSPIRAR,
me siento bien.
AL ESPIRAR,
me siento ligero.

CÓMO MANTENER UNA MENTE POSITIVA EN TIEMPOS DIFÍCILES

- PRACTICA LA GRATITUD
- RODÉATE DE PERSONAS POSITIVAS
- CUIDA TU BIENESTAR EMOCIONAL
- ENFÓCATE EN SOLUCIONES
- PRACTICA LA AUTOCOMPASIÓN
- VISUALIZA EL FUTURO
- LIMITA LA EXPOSICIÓN A NOTICIAS NEGATIVAS

MI VIDA cambió *cuando yo:*

Asumí responsabilidad **por mi sanación.**

Sustituí el juicio por **la curiosidad.**

Dejé de hacerme pequeñ@ para l@s demás.

Entendí que no siempre **se trata de mí.**

Dejé de poner excusas por mis comportamientos.

Comencé a ser honest@ **conmigo mism@.**

Establecí **límites.**

Validé mis sentimientos y necesidades.

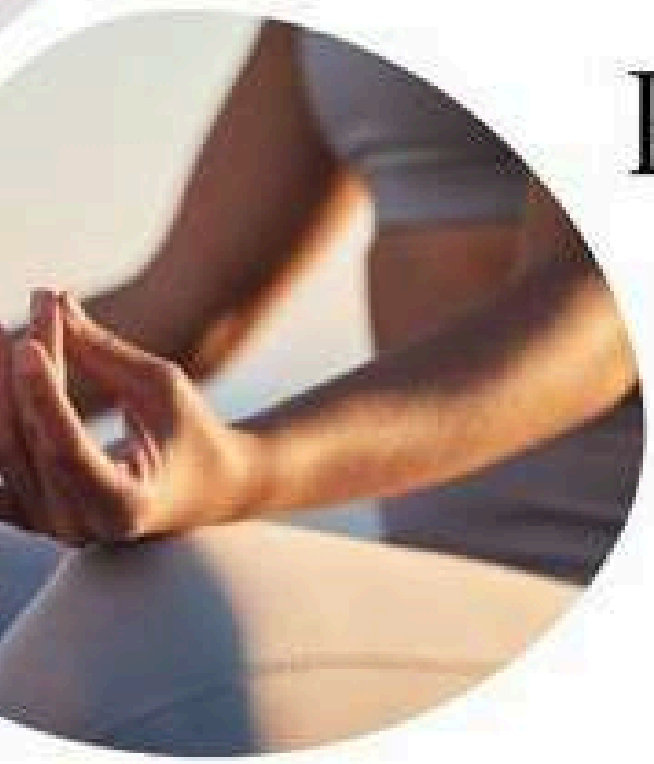
Tomé **decisiones difíciles.**

¿Que es Meditar?

-RESPIRAR Y SENTIR PAZ

-ATENCION CONSCIENTE

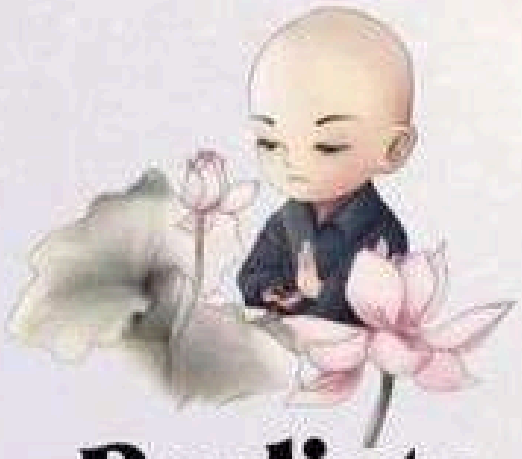
-NO AFERRARME A PENSAMIENTOS



BENEFICIOS DE LA MEDITACIÓN

La meditación ofrece beneficios como la reducción del estrés, mejora de la concentración y claridad mental, relajación profunda, fortalecimiento del sistema inmunológico y reducción de la presión arterial. Además, fomenta el autoconocimiento y una actitud positiva hacia la vida. ¡Incorpora la meditación en tu rutina diaria y experimenta sus beneficios!

Tipos de meditación



Budista.

Estar en el presente

Trascendental

Liberar la mente

Zen

Observar y respira

Dzogchen

Descubrir el poder interior

Chakra

Mejorar el flujo energético

Mantra

Cantar y vibrar

Toglen

Conectar con el dolor

Vipasana

Observar las cosas como son

Meditación activa

Estar presente en l experiencia

QUE GENERA LA MEDITACIÓN FISICAMENTE

3 MIN

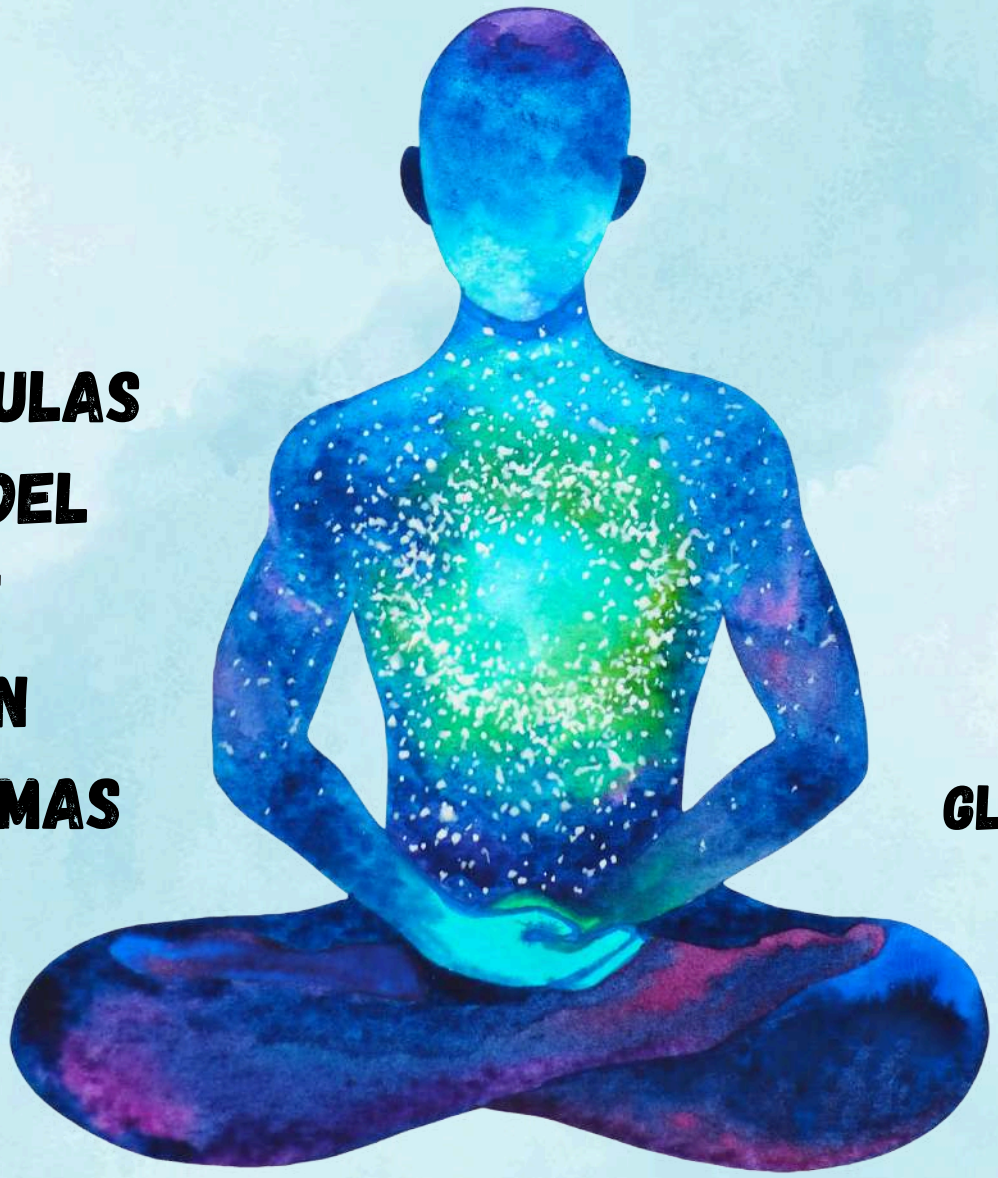
AFECTA EL CAMPO ELECTROMAGNETICO DEL CUERPO

11 MIN

MODIFICA EL SISTEMA GLANDULAR

2 HOURS

CAMBIAN LAS CÉLULAS Y LOS TEJIDOS DEL CUERPO Y SE RECONSTRUYEN TODOS LOS SISTEMAS



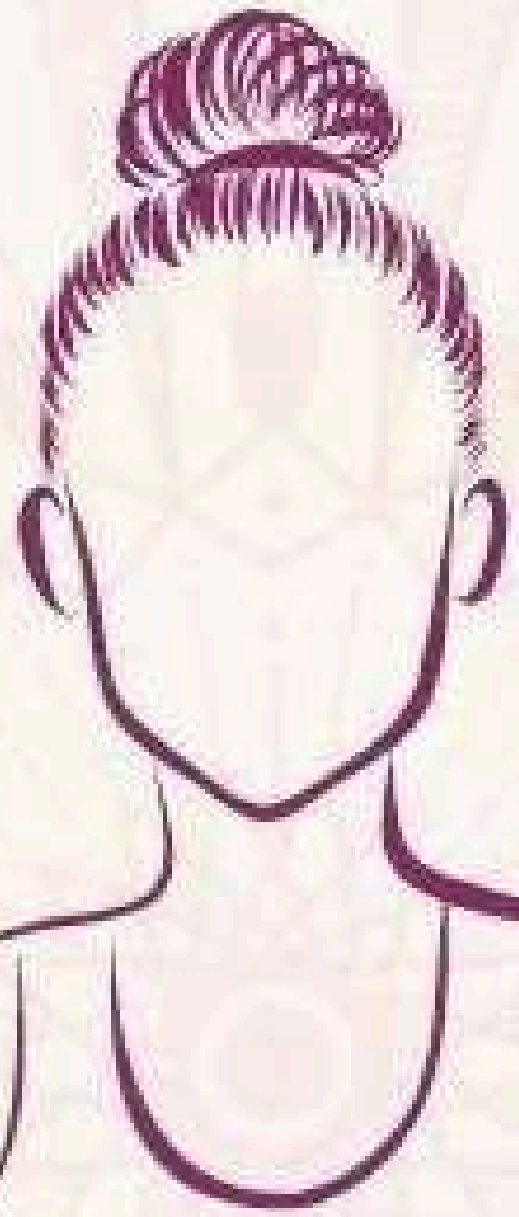
31 MIN

LOS FLUIDOS DEL SISTEMA GLANDULAR LLEGAN A TODO EL CUERPO

1 HOUR

CAMBIA LA MATERIA GRIS DEL CEREBRO

LOS 6 PRINCIPIOS DE LA MEDITACIÓN



1. No perseguir pensamientos del pasado.
2. No perseguir pensamientos del presente.
3. No imaginar lo que pueda ocurrir en el futuro.
4. No juzgar/ analizar los pensamientos.
5. No intentar crear una experiencia.
6. **Permanecer en el momento presente.**

4 prácticos pasos para empezar *a meditar*

1. Planifica

Programa una alarma o un recordatorio para iniciar, 5 minutos bastan.

2. Ponte cómodo

Adpota una postura que te haga sentir cómodo/a, en una silla, el suelo o la cama.

3. Respira

Tu concentración va directamente al aire que estás respirando.

4. Retoma

Es normal que vengan pensamientos a tu cabeza, déjalos ir y conéctate de nuevo con tu respiración.

FRECUENCIAS DE MEDITACIÓN

174 HERTZ	Elimina el dolor
285 HERTZ	Influye en el campo de energía
396 HERTZ	Te libera del miedo y la culpa
417 HERTZ	Facilita el cambio
432 HERTZ	Tono milagroso de la naturaleza
528 HERTZ	Repara ADN
639 HERTZ	Cura las relaciones
741 HERTZ	Despertar intuición
852 HERTZ	Atrae a la tribu del alma
963 HERTZ	Conéctate con tu luz y espíritu

EJERCICIOS DE MEDITACIÓN

MINDFULNESS

Nota cada detalle del presente. Por ejemplo, siente el peso de tu cuerpo sobre el asiento.

SCAN DEL CUERPO

Lleva tu respiración y consciencia a partes específicas de tu cuerpo. Por ejemplo, puedes sentir el movimiento de tu estómago al respirar.

REPETICIÓN DE MANTRAS

Repite un mantra en tu mente. Por ejemplo, "Yo soy amor", "Yo soy fuerte".

VISUALIZACIÓN

Visualiza energía positiva y envíala hacia ti y quienes te rodean.

CAMBIA TU MUNDO

¿QUÉ ES UN MANTRA?

Son palabras o frases cuya intención es generar un impacto Espiritual y Psicológico

La oración de Mantras relaja la mente y el cuerpo y es por eso que se utiliza en prácticas cono el Yoga o la Meditación

10 Mantras fundamentales
(en sánscrito)

1. OM MANI PAME HUM
(Desarrolla la compasión y la sabiduría)

2. OM HAM HUM
(Mente, palabra y cuerpo de Buda)

3. OM MUNI MUNI
MAHA MUNIYE SOHA
(Desarrolla la budeidad por cultivo y dominio de la mente)

4. OM TARE TUTARE
TURE SOHA
(Elimina los obstáculos al cultivo de del espíritu)

5. OM ARAPATSANA DHI
(Para el desarrollo de la inteligencia)

6. OM AMITABHA HRI
(Para disolver los apegos y odios)

7. OM VAIROCHANA OM
(Para disolver la ignorancia)

8. TAYATA GATE GATE
PARAGATE PARASMAGATE
BODHI SOHA
(Para desarrollar la vacuidad

9. OM AMARANISZE
ENTIYE SOHA
(Para el logro de una larga vida)

10.TAYATA OM BEKANZE
BEKANZE MAHA BEKANZE
RANTZA SAMUNGATE SOHA
(Para disolver las enfermedades

HOY ES UN DIA PERFECTO PARA SER FELIZ

01 Despierto y agradezco

02 Me estiro y sonrio

03 Medito y respiro

04 Estoy presente

05 Me enfoco en mis metas

06 Planeo mi dia

07 Afirmo y decreto

08 Elijo una actitud positiva

09 Me regalo un momento

10 Me permito ser feliz

"NADIE PUEDE SANAR
SIENDO LA MISMA PERSONA,
LA SANACIÓN ES UN VIAJE DE
TRANSFORMACIÓN"

Si no tenes claro tu propósito de vida

DÉJATE GUIAR POR LO QUE TE GUSTA HACER, POR LO QUE TE APASIONA, TE INSPIRA Y TE ENTUSIASMA.

ESA ES LA PISTA, PRESTA ATENCIÓN

No sé trata de cuidarte de las malas energias

SE TRATA DE CAMBIAR LA
FORMA EN QUE VIBRAS.
SER CONSCIENTE DE
LA MANERA EN QUÉ
SIENTES Y PIENSAS
PARA CAMBIAR Y ELEVAR
TU VIBRACIÓN.
TODO A TU ALREDEDOR CAMBIA,
CUANDO TU CAMBIAS,
TRANSFORMARTE A TI MISMO

¿Qué significa agradecer 3 veces?

GRACIAS
POR LO QUE SOY.

GRACIAS
POR LO QUE TENGO.

GRACIAS
POR LO QUE ESTÁ
EN CAMINO.